ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

7 మే 2017

ప్చ్... మర్చిపోయా!

'దువ్వాడ'తో దుమ్ము రేపుతా...

'అందాల'కిరీటం సాధించినవారంతా ముందుగా మోడలింగ్ వైపు, ఆ తర్వాత సినిమాల వైపు అడుగులేయడం సహజం. 5.9 అడుగుల టాల్‌బ్యూటీ పూజాహెగ్డే కూడా అదే పనిచేసింది. ఒక తమిళ సినిమా, రెండు తెలుగు సినిమాల్లో నటించగానే ఆమెకు హృతిక్‌రోషన్ నుంచి పిలుపొచ్చింది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శకుడు అశుతోష్ గోవారికర్ తీసిన 'మొహెంజోదారో'లో మెరిసింది. ఆ సినిమా ఫ్లాప్ అయినప్పటికీ పూజా జోరు తగ్గలేదు. అల్లుఅర్జున్ సరసన ఆమె నటించిన 'దువ్వాడ జగన్నాథం' విడుదలకు సిద్ధమైంది.



పుట్టి పెరిగింది : ముంబాయిలో. స్వస్థలం కర్ణాటకలోని మంగళూరు. మాతృభాష 'తుళు'లో మాట్లాడుతుంది.

అందాల సుందరిగా : 2010 మిస్ యూనివర్స్ ఇండియాలో సెకండ్ రన్నరప్.

తొలి సినిమా : తమిళంలో 'ముగమూడి' (2012). ఈ సినిమా తెలుగులో 'మాస్క్'గా విడుదలైంది. తెలుగులో 'ఒక లైలా కోసం', 'ముకుందా' చిత్రాల్లో నటించింది.

ఫిల్మ్ నగర్







అనుకోని ఆహ్వానం : రణ్‌బీర్ కపూర్‌తో కలిసి చేసిన ఒక యాడ్‌లో పూజాను చూసిన అశుతోష్ గోవారికర్ భార్య సునీత గోవారికర్ 'మొహంజోదారో'కు రికమెండ్ చేసింది.

కల నిజమైన వేళ : హృతిక్ రోషన్ అంటే పడి చచ్చే పూజా అతడి సరసన ఆఫర్ వస్తుందని కలలో కూడా ఊహించలేదు.

అభిరుచులు : పుస్తకాలు చదవడం, క్రీడల్ని ఫాలో అవ్వడం. టెన్నిస్ అంటే చాలా ఇష్టం.

ఫేవరెట్ స్టార్స్ : రాహుల్ ద్రావిడ్, మాధురీ దీక్షిత్, మెరీల్ స్ట్రీప్, లియోనార్డో డికాప్రియో, సాండ్రా బుల్లక్.

ఫేవరెట్ ఫుడ్ : బిర్యానీ, పిజ్జా

జయాపజయాల గురించి : నా ప్రతీ సినిమా బాగా ఆడాలనే కోరుకుంటా. కానీ జయాపజయాలు మన చేతుల్లో ఉండవు కదా. అందుకే ఆ సినిమాకు నావంతుగా నేను ఏ మేరకు న్యాయం చేశాననేది మాత్రమే చూస్తా.

సోషల్ నెట్‌వర్క్‌లో యాక్టివ్ : నేను సోషల్ నెట్‌వర్క్‌లో యాక్టివ్‌గా ఉంటా. తెలుగులో సినిమా ఎప్పుడు చేస్తున్నారని వారంతా అడిగే ప్రశ్నకు 'దువ్వాడ జగన్నాథమ్' సరైన సమాధానం. ఈ సినిమాతో దుమ్మురేపుతా. అల్లు అర్జున్ సరసన నటించాలనే నా చిరకాల కోరిక ఈ సినిమాతో తీరింది.

INSIDE



ప్చ్... మర్చిపోయా!

ఆధునిక సమాజంలో మతిమరుపు అనేది తీవ్ర సమస్యగా మారుతోంది. ఏదీ గుర్తుండదు. దీంతో ఇంటి నుంచి ఆఫీసుదాకా అన్ని చోట్లా ఇబ్బందులే.

7



వంశీ

గోదావరి, పాపికొండలను తెరకెక్కించడంలో ఎదుర్కొన్న సృజనాత్మక సంఘర్షణనూ గోదావరితో తన అనుబంధాన్నీ వివరించిన వంశీ.

12



మిత్రవాక్యం

కొవ్వొత్తంత చొరవ కొండంత మంచి చేస్తుంది. కొడిగడుతున్న దీపాలకు కొత్త వెలుగు ఇస్తుంది. సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ పుణ్యమాని.... ఏదో ఓ రూపంలో, రోజూ టన్నులకొద్దీ పోస్టులు మన ఖాతాలో పడిపోతూ ఉంటాయి. కొన్నింటిని చూస్తాం. కొన్నింటిని విస్మరిస్తాం. కొన్నింటికి మొహమాటం కొద్దీ లైకులు కొడతాం. ఆ చెత్త మధ్య, ఆ కాలక్షేపపు కబుర్ల మధ్య.... ఓ జీవితాన్ని నిలబెట్టమన్న విజ్ఞాపనలూ ఉండవచ్చు. ఆ స్వరంలో నిజాయతీ ఉంటే - తప్పక స్పందించండి. ఈ మధ్య తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఓ పసివాడి అభ్యర్థనను సినీహీరో నానీ ట్విటర్‌లో, ఫేస్‌బుక్‌లో షేర్ చేసుకున్నాడు. ఇంద్రగంటి మోహనకృష్ణ, విజయ్ దేవరకొండ తదితరులు మద్దతు పలికారు. ఆ విన్నపం



వందల మందికి చేరింది. ఇరవై లక్షల రూపాయల దాకా వసూలైంది. చికిత్సలూ మందులూ ఆ తర్వాత.... తాను బతకాలని ఓ వేయిమంది బలంగా కోరుకుంటున్నారన్న ఆలోచనే రోగికి ఎక్కడలేని సత్తువనిస్తుంది. మనసు మాటను శరీరం తప్పక వింటుంది. చికిత్సకు సానుకూలంగా స్పందిస్తుంది. పెట్టకపోయినా, పెట్టే ఇల్లు చూపించమన్నారు. ఏ ఆర్థిక పరిస్థితుల కారణంగానో మనం స్పందించలేకపోయినా, స్పందించే వ్యక్తులతో 'షేర్' చేసుకున్నా చాలు. మంచిని పంచుకోవడమూ మంచే! ■

ప్రియమైన 'ఆంధ్రజ్యోతి'కి...

◆ భళా... బాహుబలి !

ఒక సాధారణ కమర్షియల్ తెలుగు సినిమాగా మొదలై... తెలుగు చిత్ర సీమ, దక్షిణాది సినీ రంగం... కాదు కాదు.. యావత్ భారతీయ చలనచిత్ర పరిశ్రమే గర్వించే స్థాయికి చేరుకుంది బాహుబలి. ప్రేక్షకులకు సినిమాను కేవలం వినోదపు కోణంలో చూడడం మాత్రమే తెలుసు. అయితే ఇటువంటి 'విజువల్ వండర్స్' బయటికి రావడం వెనక దాగి ఉన్న అనేక వ్యక్తుల కార్యనిర్వహణా ప్రణాళికలు, వాటి అమలు, పనితీరును వివరిస్తూ, విశ్లేషిస్తూ సాగిన ఈ వారం కవర్‌స్టోరీ 'బాహుబలి- ఎ మేనేజ్‌మెంట్ కేస్ స్టడీ' సినిమాను ఒక కొత్త కోణంలో పరిచయం చేసింది.

- బండి రమాదేవి, హైదరాబాద్

◆ 'దైవం' దర్శనం

'దైవం' శీర్షిక మాకెంతో నచ్చింది. నమ్మి కొలిచే దేవతామూర్తుల గురించి, తెలియని విషయాలెన్నో తెలుసుకుంటున్నాం. 'లక్షల క్లిక్కులవాడ గోవిందా... గోవిందా!' కథనం చాలా బాగుంది. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం మీద తీసిన డాక్యుమెంటరీకి వారంలోనే కోటిన్నర వ్యూస్ వచ్చాయంటే, ఆ ఏడుకొండలవాడి పట్ల ఉన్న విశ్వాసానికి ఇదే నిదర్శనం.

- వెంకటేష్, విజయవాడ

◆ బురఖా లెక్కలు

'అంకెలు' కథ చాలా బాగుంది. పెద్ద మనుషుల్లా చలామణి అయ్యే కిట్టప్ప లాంటి కొందరు వ్యక్తులు, పేదవాళ్ల ఆకలితో చస్తున్నా పట్టించుకోరు, కానీ రాజకీయాల్లో మాత్రం పావుల్లా వాడుకుంటారు. ఓట్ల కోసం, సీట్ల కోసం నేతలు ఎన్ని పన్నాగాలు పన్నుతారో చెప్పడానికి చక్కని ఉదాహరణ ఈ కథ.

- డా. శాంతికుమార్, ఒంగోలు

◆ చమక్కు 'చాయ్'

పొద్దున్న లేవగానే టీ తాగకపోతే... నిద్ర మత్తు అస్సలు వదలదు. సాయంత్రం టీ లేకపోతే తలనొప్పి మొదలవుతుంది. అందుకే చాయ్ 'భారతీయుల పానీయం'గా గుర్తింపు పొందింది. కాఫీ డేలకు పోటీగా మొదలయిన లేటెస్టు 'టీ హబ్'ల గురించి, కొత్త 'టీ ఎంట్రప్రెన్యూర్స్' గురించి తెలుసుకుని ఎంతో సంతోషించాం.

- దిలీప్ కుమార్, విజయనగరం

◆ రమ్య 'లావణ్య'ం

అందం, అభినయం రెండూ కలిసిన రూపం లావణ్య త్రిపాఠి. అచ్చు తెలుగమ్మాయిలా కనిపించే ఆ కథానాయిక చెప్పిన విషయాలు చదివిన తర్వాత, తను దృఢమైన వ్యక్తిత్వం కలిగిన యువతిలా అనిపించింది. లావణ్య భవిష్యత్తులో కూడా ఎన్నో గొప్ప గొప్ప పాత్రల్లో నటించాలని ఆశిస్తున్నాం.

- విజయ, కర్నూలు

అభయమూర్తి... నారసింహుడు!

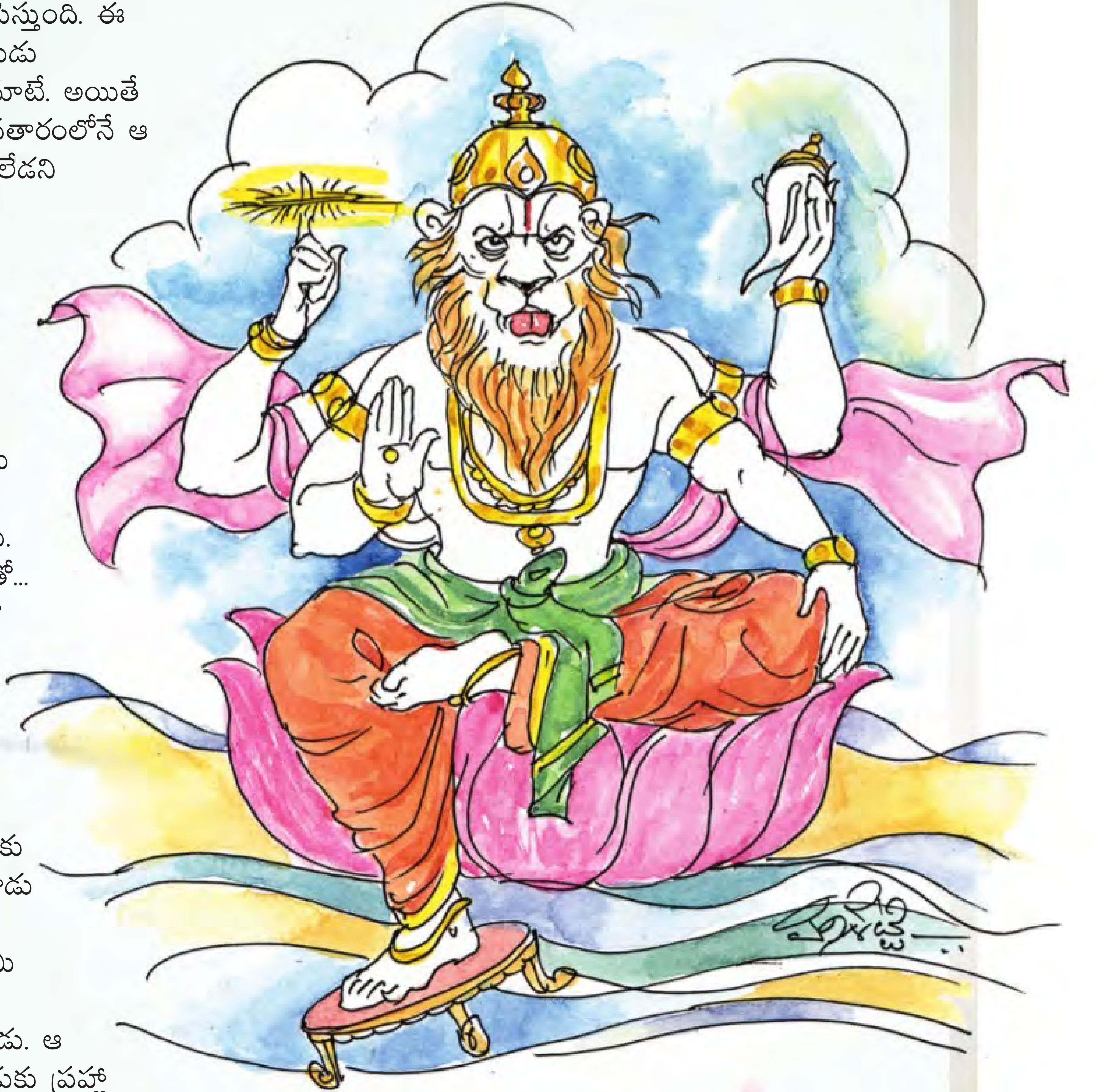
ధర్మ సంస్థాపన కోసం మహావిష్ణువు ధరించిన ప్రధాన అవతారాలు పది. ఆ క్రమంలో నాలుగోది నరసింహావతారం. శ్రీహరి సింహరూపాన్ని ధరించడానికి.. ధర్మసంరక్షణ, ఆర్తజనపరిపోషణ ప్రధాన లక్ష్యాలుగా కనిపిస్తాయి. మే 9న నరసింహ జయంతి.

మహావిష్ణువు నరసింహస్వామిగా అవతరించడం వెనుక.. తన భక్తుడి మాటను నిలబెట్టాలన్న సంకల్పం ఉంది. తన సేవకుడిని శాప విముక్తుడిని చేయాలన్న దయాపరతత్వం కనిపిస్తుంది. ఈ రెండిటినీ మించి మరో కోణమూ దాగుంది. భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి అని యుగయుగాలుగా చెబుతున్నమాటే. అయితే ఆ మాటను ఎవరూ నిరూపించలేదు. నరసింహ అవతారంలోనే ఆ దివ్యసత్యం తొలిసారిగా రుజువైంది. 'ఇందుగలడందులేడని సందేహము వలదు' అన్న తీరులో ఆ స్వామి దర్శనమిచ్చాడు.

ప్రహ్లాదవరదుడు...

కశ్యప ప్రజాపతి, దితి దంపతులకు జన్మించినవారే హిరణ్యాక్ష, హిరణ్యకశిపులు. హిరణ్యాక్షుడు అధర్మమార్గంలో నడుస్తుంటే శ్రీ మహావిష్ణువు సంహరించాడు. తన సోదరుడిని వధించిన విష్ణువును ఎలాగైనా మట్టుపెట్టాలనుకున్నాడు హిరణ్యకశిపుడు. వెంటనే బ్రహ్మ గురించి కఠోర దీక్షతో తపస్సు చేశాడు. విధాత ప్రత్యక్షమై వరం కోరుకోమన్నాడు. అతితెలివితో... గాలిలో కానీ, ఆకాశంలో కానీ, భూమిపై కానీ, నీటిలో కానీ, అగ్నిలో కానీ... రాత్రివేళ కానీ, పగటివేళ కానీ... దేవ, దానవ, జంతు, మానవ జాతుల చేత కానీ... ఇంట్లో కానీ, బయట కానీ తనకు ఏ ఆయుధంతోనూ మరణం సంభవించకూడదని కోరుకున్నాడు. బ్రహ్మ చిరునవ్వుతో సరేనన్నాడు. బ్రహ్మనే మాయచేసి అంత గొప్ప వరం పొందినందుకు విర్రవీగుతూ ముల్లోకాలను ముప్పుతిప్పలు పెట్టసాగాడు హిరణ్యకశిపుడు. స్వర్గం మీదకు దండెత్తి ఇంద్ర సింహాసనాన్ని ఆక్రమించాడు. దేవతలను తరిమితరిమి కొట్టాడు. ఎక్కడ ఎవరు ధర్మాన్ని అనుసరిస్తున్నా, శ్రీ మహావిష్ణువును ఆదరిస్తున్నా నానాహింసలు పెట్టేవాడు. ఆ దుర్మార్గం చివరకు, విష్ణుభక్తుడైన కారణంగా కన్నకొడుకు ప్రహ్లాదుడిని హింసించే స్థితికి దిగజారింది.

ప్రహ్లాదుడు హిరణ్యకశిపుడి వంశాంకురం. గారాలపట్టి. బాలుడు. తల్లిగర్భంలో ఉండగానే భాగవత ధర్మాలను నారదుడి ద్వారా తెలుసుకున్న మహోన్నతుడు. హరిభక్తుడు. అది హిరణ్యకశిపుడికి గిట్టలేదు, ఎన్ని హింసలు పెట్టినా పసివాడు తట్టుకుంటూనే వచ్చాడు. చివరకు ఓ రోజున నరసింహస్వామి అవతరించాల్సిన సమయం రానే వచ్చింది. తండ్రీకొడుకుల వాదోపవాదాలు సాగుతూనే ఉన్నాయి. క్రోధంతో పెచ్చరిల్లిపోయిన హిరణ్యకశిపుడు 'ఎక్కడ ఆ శ్రీహరి?' అని పెడబొబ్బలు పెడుతూ, ఎదురుగా ఉన్న స్తంభాన్ని చూపించి 'ఈ స్తంభమునన్ జూపగలవె చక్రిన్ గ్రిక్రిన్...' అని ఎగతాళి చేశాడు. అలా చూపించలేకపోతే సంహరిస్తానంటూ స్తంభాన్ని గట్టిగా చరిచాడు. అలా స్తంభాన్ని కొట్టగానే ఆకాశం బద్దలైనట్టు పెద్ద శబ్దం వచ్చింది. ఆ వెంటనే నిప్పుల వాన కురిసినట్టయింది. స్తంభం నుంచి నరసింహస్వామి అవతరించాడు. చక్రం, ధనుస్సు, నాగలి, వజ్రాయుధం, మీనం లాంటి శుభ రేఖలతో ఆయన పాదాలు కనిపించాయి. ఆ పాదపద్మాలు కదులుతుంటే భూమి కంపించింది. మణులు చెక్కిన మువ్వల వడ్డాణంతో పచ్చని వస్త్రాలు ధరించాడా స్వామి. చేతులలో శంఖం, చక్రం, గద, ఖడ్గం, కుంతం, తోమరం లాంటి ఆయుధాలు ఉన్నాయి. మెడలో అందమైన పుష్పమాల వేసుకున్నాడు. కాళ్ళకు కడియాలు, మణులు పొదిగిన హారాలు, భుజకీర్తులు, కంకణాలు, మకర కుండలాలు, కిరీటం లాంటి ఆభరణాలతో దేదీప్యమానంగా వెలుగొందుతున్నాడు. నడుము నుంచి పైదాకా సింహం ఆకారంగానూ, నడుము నుంచి కింది దాకా నరుడి రూపంగానూ... నరసింహమూర్తిగా దర్శనమిచ్చాడు. హిరణ్యకశిపుడు తన శక్తికొద్దీ స్వామితో పోరాడాడు. అంతిమ విజయం ధర్మానిదే, భగవంతుడిదే. అటు మనిషీ ఇటు జంతువూ కాని రూపంలో, అటు పగలూ ఇటు రాత్రీ కాని సమయంలో, అటు ఆకాశమూ ఇటు భూమీ కాని చోట... తన తొడమీద హిరణ్యకశిపుడిని సంహరించాడు



ఉగ్రనరసింహుడు. ఆ అసుర సంహారంలో 'వాడిగోళ్లే' ఆయుధాలు అయ్యాయి. హిరణ్యకశిపుడి మరణాన్ని చూసిన సకల దేవతా మునిగణాలు స్వామిని కీర్తించి పుష్పవర్షాన్ని కురిపించాయి. అయినా ఉగ్రత్వం శాంతించలేదు. చివరకు బాలుడైన ప్రహ్లాదుడు వెళ్ళి నారసింహుడికి నమస్కరించాడు. స్వామి ప్రసన్నుడయ్యాడు. సింహాచలం, అహోబిలం, యాదాద్రి, మంగళగిరి, కదిరి, అంతర్వేది... ఇలా తెలుగు గడ్డ మీద నారసింహ క్షేత్రాలకు కొదవే లేదు. మనసు చెవులతో వినగలిగితే, నలుదిక్కులా నారసింహ మంత్రమే వినిపిస్తుంది....

ఉగ్రం వీరం మహావిష్ణుం
జ్వలంతం సర్వతోముఖం
నృసింహం భీషణం భద్రం
మృత్యోర్మృత్యుర్ నమామ్యహం.

– **శ్రీమల్లి**, 98485 43520

దెబ్బకు ఠా... కెలోరీల ముఠా!

అదే జాగింగ్, అదే ట్రెడ్‌మిల్, అవే యోగాసనాలు - వ్యాయామం అరిగిపోయిన రికార్డులా మారిందని బాధపడిపోనక్కర్లేదు. ఫిట్‌నెస్ ప్రపంచంలో సరికొత్త మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వైవిధ్యమైన 'వర్కవుట్స్' అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఆలస్యమెందుకు - రెడీ, స్టెడీ, గో....



బ్యాటిల్ రోప్స్

ఈ మధ్య సినిమాల్లో హీరోలు చేస్తున్న విన్యాసాల్లో ఒకటి బ్యాటిల్ రోప్స్. అరచేతుల్లో నిండుగా ఇమిడిపోయే లావాటి తాళ్లను చెట్టుకో, స్థంభానికో కట్టేయాలి. తర్వాత రెండు తాళ్ల చివరలను చేతుల్లోకి తీసుకుని తాడు ఎంత పొడవు ఉంటుందో అంత దూరం వెళ్లి నిలబడాలి. చీలమండ, మోకాలు, నడుము మూడింటినీ కొద్దిగా వంచి, తల నిటారుగా పైకి లేపి చేతులను ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా పైకి కిందకి కదిలించాలి. ఆ కదలికలతో పుట్టిన అల ఆ చివరి వరకూ చేరాలి. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ కండ బలాన్ని పెంచుతుంది.



వర్చువల్ బాక్సింగ్

ఈ డిజిటల్ బాక్సింగ్‌లో ముప్పై నిమిషాల నిడివితో వీడియోలు ఉంటాయి. ఈ వీడియోలోని ప్రత్యర్థుల కదలికలకు అనుగుణంగా బాక్సింగ్ చేయాలి. దీనివల్ల దారుఢ్యం, వేగం మెరుగుపడతాయి. కంటికి, చేతికి సమన్వయం కూడా పెరుగుతుంది. వ్యాయామం పూర్తయిన తర్వాత కూడా 10 నుంచి 12 గంటల వరకూ కెలోరీలు కరుగుతూనే ఉంటాయంటారు.

మైండ్‌ఫుల్ డైనమిక్ యోగా

ఒంటికాలిపై నిలబడి, మరోకాలు వెనక్కి చాపి, పక్షిలా చేతులు చాచి ధ్యానిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుందంటారు 'మైండ్‌ఫుల్ డైనమిక్ యోగా' నిపుణులు. యోగాలోని సైన్సుని, బుద్ధిజంలోని ధ్యానాన్నీ కలిపి రూపొందించిన వ్యాయామం ఇది. టిబెట్ బౌద్ధ సన్యాసుల ఆరోగ్య రహస్యం ఇదేనంటారు.





హి.ట్.

'హై ఎనర్జీ అథ్లెటిక్ ట్రైనింగ్'కి సంక్షిప్త రూపమే హీట్. దేహంలోని ప్రతి భాగం దృఢంగా తయారు కావడానికి అవసరమైన వ్యాయామాలు ఇందులో ఉంటాయి. తాడాట, బరువులు ఎత్తడం, ఏరోబిక్స్, శరీరాన్ని సాగదీసే వ్యాయామాలు... వీటన్నిటి సమాహారమిది.

టైర్ ఫ్లిప్పింగ్

చాలా సులభంగా కనిపించే, మహా కష్టమైన వ్యాయామం ఇది. కింద పడుకోబెట్టిన లారీ టైరు దగ్గర... మోకాళ్లపై కూర్చుని చేతులను టైరు కిందికి పోనిచ్చి బలమంతా ఉపయోగించి దానిని ఫ్లిప్ చేయాలి. ఇది వెన్నెముక, మోకాలు, చీలమండ, తుంటి ఎముకలకు మంచి వ్యాయామం.



కెటిల్‌బెల్ స్వింగ్స్

నడుము కింది భాగానికి బలం చేకూర్చే వ్యాయామం కెటిల్‌బెల్ స్వింగ్స్. రెండు చేతులతో 'కెటిల్‌బెల్' పట్టుకుని, ఛాతీని కాస్త వెడల్పు చేసి, కాళ్లను కొంచెం ఎడంగా జరిపి, మోకాళ్లను కొద్దిగా వంచి, పొత్తికడుపుకు సమాంతరంగా చేతులను తీసుకువచ్చి చేతిలో ఆ ఇనుపగుండును అటూ ఇటూ లోలకంలా కదిలించాలి.

టీనేజ్‌కు దగ్గరగా ఉన్న మీ అమ్మాయిలో హార్మోన్ల కారణంగా అనేక శారీరక మార్పులు వస్తుంటాయి. ఆ మార్పులకు అనుగుణంగా తన అలవాట్లలో మార్పు రావాలి. ఒక తల్లిగా తనకు ఈ పరిణామం పట్ల అవగాహన కల్పించాల్సింది మీరే!

పడక మార్చాలి

PARENTING

ప్ర : మేడమ్ మా అమ్మాయి వయసు పదేళ్లు. పడుకున్నప్పుడు పక్కవారిని గట్టిగా హత్తుకోవడం, పైన కాలువేయడం చేస్తుంది. ఎంత ప్రయత్నించినా ఈ అలవాటును మాన్పించలేకపోతున్నాం. తన పక్కన పడుకోవాలంటేనే భయపడుతున్నాం. ఏం చేయమంటారు?

- కళావతి, అమరచింత

జ : పిల్లలను ఏడేళ్ల నుంచే వేరుగా పడుకోమనడం అవసరం. ప్రస్తుతం మీ అమ్మాయికి పదేళ్లని అంటున్నారు. అంటే కౌమారంలోకి వస్తోంది తను. మీ అమ్మాయికి వేరే గదిని కేటాయించండి. వేరేగది కేటాయించడం సాధ్యం కాకపోతే కనీసం తనకి ప్రత్యేకంగా పడక ఏర్పాటు చేయండి. టీనేజ్‌కు దగ్గరగా ఉన్న మీ అమ్మాయిలో హార్మోన్ల కారణంగా అనేక శారీరక మార్పులు వస్తుంటాయి. ఆ మార్పులకు అనుగుణంగా తన అలవాట్లలో మార్పు రావాలి. ఒక తల్లిగా తనకు ఈ పరిణామం పట్ల అవగాహన కల్పించాల్సింది మీరే! ఆమె వయసు రీత్యా, కుటుంబ సభ్యులైనా సరే, మగవారి పక్కన పడుకోబెట్టకండి.

ఇక పక్కవారిని హత్తుకుని పడుకోవడం, వాళ్లపైన కాళ్లు వేయడం కొంతమందిలో సాధారణ అలవాటును సూచిస్తే, మరికొంతమందిలో కొన్ని భయాలను సూచిస్తుంది. చీకటన్నా, ఒంటరిగా ఉండాలన్నా కొంతమంది భయపడుతుంటారు. ఎవరో ఒకరి తోడులేకుండా పడుకోలేరు. మీ అమ్మాయిలో కూడా అలాంటి భయాలేమైనా ఉన్నాయా అనేది మీరు ఉత్తరంలో రాయలేదు. ఉన్నట్లయితే నెమ్మదిగా వాటి నుంచి దూరం చేయండి. భయమేమీ లేకపోయినట్లయితే అమ్మ, అక్క, అత్త... ఇలా కుటుంబ సభ్యులతో ఉన్న సాన్నిహిత్యం వల్ల అలా చేస్తుండవచ్చు. వేరుగా పడుకోబెట్టడం ద్వారా కొంతకాలానికి ఆ అలవాటు పోతుంది.

ప్ర : మా అబ్బాయి వయసు పదిహేను సంవత్సరాలు. నత్తిగా మాట్లాడుతుంటాడు. ఒక్క వాక్యమైనా తిన్నగా పలకలేడు. దీంతో నలుగురిలో కలవలేకపోతున్నాడు. ఆత్మవిశ్వాసం లోపించింది. పరిష్కారం చెప్పండి.

- నరసింహారావు, ఈమెయిల్

జ : మీ అబ్బాయికి ఎంత కాలం నుంచి నత్తి ఉందో రాయలేదు. మనం మాట్లాడాలంటే మెదడుకు, గొంతుకు, నోటికి మధ్య సమన్వయం ఉండాలి. కొంతమందిలో మెదడు వేగంగా పనిచేయడం వల్ల నత్తి వస్తుంది. అంటే మెదడు వేగాన్ని గొంతు అందుకోలేక మాట తడబడుతుంది. ఇలాంటి కేసుల్లో 'బిహేవియర్ థెరపీ' ఉపయోగపడుతుంది. దాని ద్వారా నత్తిగా మాట్లాడేవారిని ప్రశాంత స్థితికి తీసుకొస్తాం. నింపాదిగా, సౌకర్యంగా మాట్లాడేలా చేస్తాం. మరికొందరిలో మాత్రం మానసిక సమస్యల వల్ల కూడా నత్తి వచ్చే అవకాశముంది. వీటిల్లో దేనివల్ల మీ అబ్బాయికి నత్తి వస్తుందో ముందు తెలుసుకోవాలి. నత్తికి, ఆత్మవిశ్వాసలేమికి సంబంధముంది. అందుకే నత్తి సమస్యను పరిష్కరించాలంటే ముందు మీ అబ్బాయిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలుగజేయండి. నత్తి నివారణ లేని సమస్య కాదని ధైర్యం చెప్పండి. నత్తిని చూసి ఇతరులు వెక్కిరిస్తారని తను భయపడుతున్నాడు. ఆ అవహేళనను తప్పించుకోవడానికి మీ అబ్బాయి ఒంటరితనాన్ని ఆశ్రయిస్తున్నాడు. అయితే ఇలా ఎక్కువకాలం ఒంటరిగా ఉంటే అది డిప్రెషన్‌కు దారి తీస్తుంది. మీ అబ్బాయిని 'స్పీచ్ థెరపిస్ట్' దగ్గరకి తీసుకెళ్లండి. నత్తి వల్లే ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తే 'స్పీచ్ థెరపీ'లో అది కూడా పరిష్కారమవుతుంది. అది కాకుండా ఇతరత్రా మానసిక సమస్యలుంటే మానసిక నిపుణుల దగ్గరకు తీసుకెళ్లండి. తప్పక నయం అవుతుంది.



సుజాతా రాజమణి
కన్సల్టెంట్ సైకోథెరపిస్ట్,
కిమ్స్ హాస్పిటల్

మీ పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి ఏమైనా ప్రశ్నలుంటే మాకు పోస్ట్‌లో గానీ, మెయిల్‌లో గాని పంపవచ్చు.
అడ్రస్ : ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33, **మెయిల్ ఐడి :** sunday.aj@gmail.com

కవర్ స్టోరీ

ఛ్ఛ... మర్చిపోయా!

ఓ సినిమాలో... కథా నాయకుడు ప్రతి విషయాన్నీ ఇట్టే మరచిపోతుంటాడు. ఫలితంగా, హీరోయిన్‌తో ప్రేమ వ్యవహారమూ బెడిసికొడుతుంది.

ఇలాంటి 'భలేభలే మగాళ్లు' వీధికొక్కరు.

ఓ వాణిజ్య ప్రకటనలో... స్నేహితుల కబుర్లలో ఏదో రెస్టరెంట్ ప్రస్తావన వస్తుంది. దాని పేరేమిటో, ఓ పట్టాన గుర్తుకురాదు. ఆ ఇద్దర్లో ఒకడు, కనుక్కుందామని భార్యని పిలవబోతాడు. అంతలోనే, ప్రయత్నాన్ని విరమించుకుని 'ముళ్లుంటాయి, ఎర్రగా ఉంటుంది, ఆ పువ్వు పేరేమిటోయ్?' అని మిత్రుడిని అడుగుతాడు.

'రోజ్...' గుర్తుచేస్తాడు ఫ్రెండు.

'...రోజ్ డాళింగ్! మనం వెళ్లాం చూడూ... ఆ రెస్టరెంట్ పేరేమిటీ?' అంటూ వంటింట్లోని ఇల్లాలిని కేకేస్తాడు. అంటే, మర్చిపోయింది రెస్టరెంట్ పేరే కాదు, భార్యపేరూ!

ఇలాంటి మతిమరుపు శ్రీవారు ఇంటికొక్కరు.

అసలు, మనిషిని నిండా ముంచేస్తున్న మతిమరుపునకు కారణం ఏమిటి? జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోడానికి మార్గాలంటూ ఉన్నాయా?- ఈ ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్పి, పుణ్యం కట్టుకున్న వారిని జీవితాంతం 'గుర్తుంచుకుంటాం' అంటున్నారు మతిమరుపు మహానుభావులు!

ఏటా అమెరికాలో జరిగే నేషనల్ మెమరీ ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీల్ని చూస్తే ఆశ్చర్యంగా అనిపిస్తుంది. అందులో పాల్గొనే వాళ్లంతా పదంటే పది నిమిషాల్లో... యాభై అరవై పేర్లు తడుముకోకుండా చెప్పేస్తారు. అదీ ఫోన్ నంబర్లూ, అడ్రసులతో సహా.

అలా అని వాళ్లేం అపర మేధావులు కాదు.

మనలాంటి సామాన్యులే.

సాధనతో జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకున్నారంతే. ఓసారి ఆ పోటీల్ని కవర్ చేయడానికి జాషువా ఫోయెర్ అనే జర్నలిస్టు వెళ్లాడు. ఇదంతా తనకి చాలా అబ్బురంగా అనిపించింది. 'వీళ్లందరికీ సాధ్యమైంది, నాకు మాత్రం ఎందుకు కాదూ...' అన్న పట్టుదలతో ఓ సంవత్సరం పాటు సాధన చేశాడు. మరుసటి ఏడాది బరిలో నిలబడి, 'మెమరీ ఛాంపియన్' అనిపించుకున్నాడు. తన 'జ్ఞాపకశక్తి' అనుభవాలతో 'మూన్ వాకింగ్ విత్ ఐన్‌స్టీన్' అనే పుస్తకం కూడా రాశాడు. మనసుండాలే కానీ, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపెట్టుకునే మార్గాలూ ఉంటాయి. కొంతమంది జన్మతః గొప్ప జ్ఞాపకశక్తితో పుడతారు. ఒకసారి విన్నా, చదివినా జీవితాంతం గుర్తుండిపోతుంది. మెదడులోని కొన్ని భాగాలు సహజంగానే బాగా అభివృద్ధి చెందడంతో వాళ్లకా అదృష్టం కలుగుతుంది. స్టీఫెన్ విట్ షైర్ అనే యువకుడు దేన్నయినా ఒక్క సారి చూస్తే చాలు, అచ్చుగుద్దినట్టు డ్రాయింగ్ చేయగలడు. ఓసారి, న్యూయార్క్ నగరాన్ని హెలికాప్టర్‌లో చుట్టొచ్చి, ఆకాశంలోంచి తనకు కనిపించిన ప్రాంతాన్నంతా... జిరాక్స్ తీసినంత కచ్చితంగా గీసిచ్చాడు. కిమ్‌పీక్ అనే వ్యక్తి అయితే, అరగంటలో టెలిఫోన్ డైరెక్టరీని బట్టీపట్టేశాడు. ఆ శక్తి వాళ్లకి ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది?

నిజానికి, మెదడు గురించి మనకు తెలిసిన దానికన్నా తెలియనిదే ఎక్కువ. జ్ఞాపకశక్తి ఎలా పని చేస్తుందనేది

మా ఆవిడ పుట్టినరోజు అక్టోబరులోనా, నవంబరులోనా?

ఇంతకీ ఇప్పుడు ఎక్కడికెళ్తున్నా? సినిమాకా? పెళ్ళికా? బంధువుల తద్దినానికా?

మా ఇంటి నంబరు ఎంతబ్బా? ఇంటి ఓనరు పేరు సుబ్బారావా, సూర్యారావా?

నా ఏటీఎమ్ పాస్‌వర్డ్ ఏమిటీ? నా బ్లడ్ గ్రూప్ ఏమిటీ?

ప్రాజెక్ట్ రిపోర్టులో ఏదో ముఖ్యమైన పాయింటు ఉండాలని బాసు చెప్పినట్టు గుర్తు. అదేమిటంటారూ?

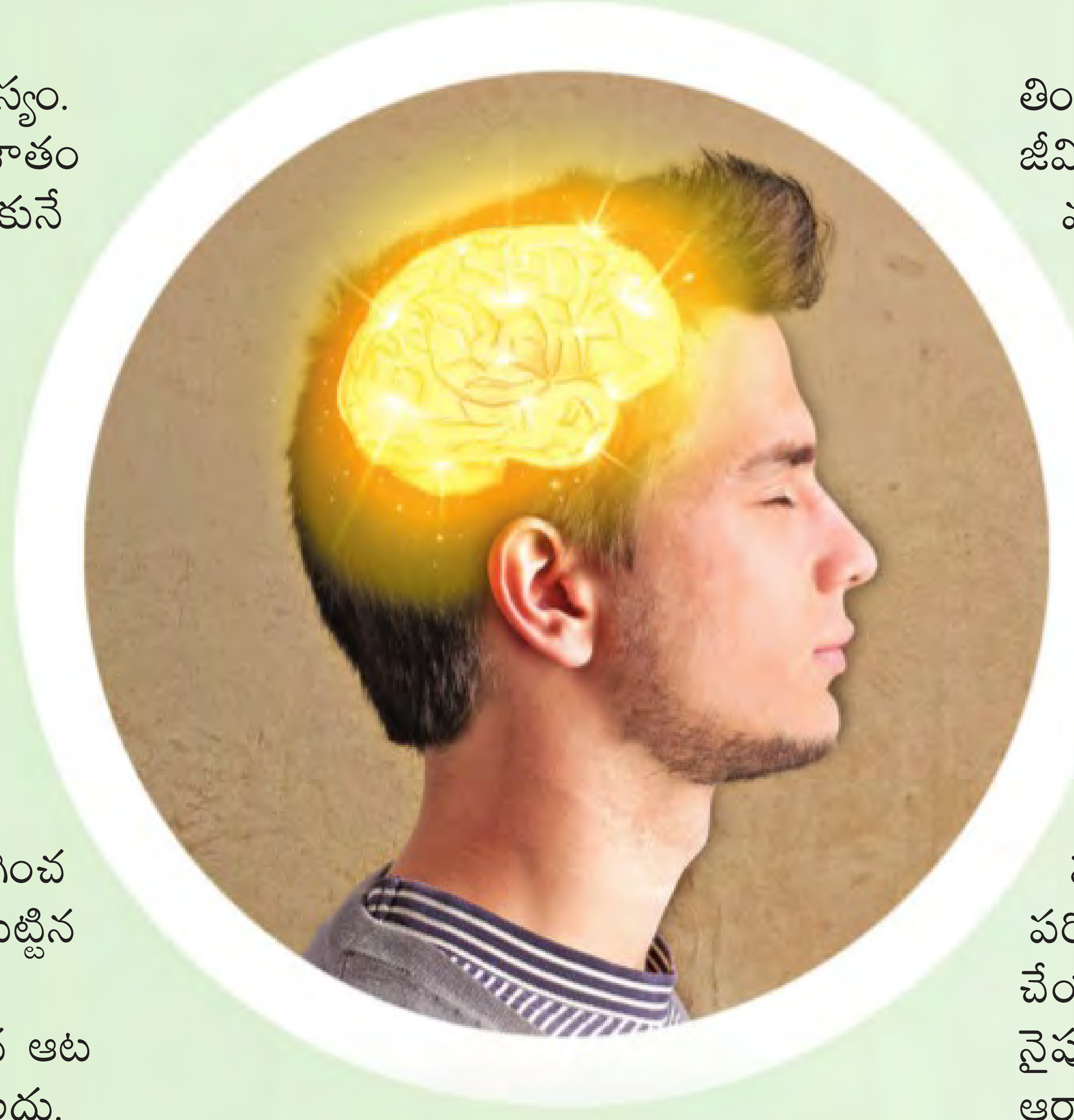
ఈరోజు మధ్యాహ్నం ఎవర్నో రమ్మని చెప్పానే? ఆ పెద్ద మనిషి ఎవరబ్బా?



ఇంటి తాళాలు ఎవరికిచ్చానో...? వాచ్‌మెన్‌కా, పనిమనిషికా

సాయంత్రం ఇంటికి వెళ్తున్నప్పుడు ఏదో తీసుకెళ్ళాలే? మినప్పప్పా, కందిపప్పా?

న్యూరోసైంటిస్టులకూ అంతుచిక్కని రహస్యం. మన బరువులో మెదడు కేవలం రెండుశాతం మాత్రమే ఉంటుంది, కానీ మనం పీల్చుకునే ఆక్సిజన్‌లో ఇరవైశాతాన్ని అదే ఉపయోగించు కుంటుంది. అలాగే మన శరీరంలోని ఇరవై శాతానికిపైగా శక్తి మెదడుకే ఖర్చయిపోతుంది. ఎందుకిలా జరుగుతోందో ఎవరూ చెప్పలేకపోతున్నారు.



జ్ఞాపకశక్తి ఓరకమైన 'వర్చువల్ టైమ్ మెషిన్'. ఓ జ్ఞాపకం... మనల్ని ఉన్నచోటు నుంచే వేరే కాలానికో, వేరే స్థలానికో తీసుకెళ్లగలదు. ఎక్కడో విన్న పాటను మళ్ళీ మన చెవుల్లో మారుమోగించ గలదు. అప్పుడెప్పుడో అమ్మమ్మ వండి పెట్టిన చేపల పులుసును తాజాతాజాగా రుచి చూపించగలదు. చిన్నప్పుడు గెంతులేసిన ఆట మైదానానికి చొక్కాపుచ్చుకుని లాక్కెళ్లగలదు.

జీవితం అంటే - గత అనుభవాలను జ్ఞాపకాలుగా మార్చుకొని, ఆ జ్ఞాపకాలతో మళ్ళీ పాత సంఘటనలల్ని ఆస్వాదించడమే అయితే... ఎంత జ్ఞాపకశక్తి ఉంటే అంత జీవితం! ఎన్ని జ్ఞాపకాల్ని నెమరేసుకోగలిగితే అంత అనుభూతి!

'జ్ఞాపక' వికాసం

జయాపజయాలు జ్ఞాపకశక్తి మీదే ఆధారపడి ఉంటాయి. ఆ అమ్ములపొదిని సమర్థంగా ఉపయోగించుకుంటేనే ఏ రంగంలో అయినా రాణించేది. మానవ సంబంధాల నుంచి ముఖ్య నిర్ణయాల దాకా అన్నీ జ్ఞాపకశక్తి మీదే ఆధారపడి ఉంటాయి. కింగ్ సైరస్ తన సైన్యంలోని ప్రతి సిపాయినీ పేరుపెట్టి పలకరించేవాడట! చంద్రబాబునాయుడు, కెసీఆర్, వైఎస్ఆర్ లాంటి నాయకుల్లోని ప్రత్యేకతా అదే. జ్ఞాపకశక్తి వల్లే ఇదంతా సాధ్యమైంది. మెదడులో ఎక్కువ జ్ఞాపకాలు ఉంటే, ఎక్కువ సమాచారం ఉన్నట్టు. ఆ డేటాను విశ్లేషించుకుని... చక్కని నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు, తూకమేసినట్టు మాట్లాడవచ్చు, ఎదుటి మనిషి మీద అంచనాకు రావచ్చు, సమస్యల్నో సంక్షోభాల్నో బేరీజు వేయవచ్చు. ఇవన్నీ ఓ నాయకుడిలో ఉండాల్సిన లక్షణాలే. విజేతలో కనిపించే సుగుణాలే.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే, ముందు జ్ఞాపకశక్తి స్వభావమేమిటో తెలుసుకోవాలి. మన అనుభవాలను ప్రాసెస్ చేసి జ్ఞాపకాలుగా మార్చడం - మెదడు ముఖ్య బాధ్యత. మనుషులకూ జంతువులకూ మధ్య తేడా కూడా - జ్ఞాపకశక్తే. ఆ ఒక్క అర్హతతోనే మనిషి ఎంతో అభివృద్ధి చెందాడు. లక్ష సంవత్సరాల క్రితం అడవిలో జీవించిన పులికీ, నేడు జీవిస్తున్న పులికీ పెద్ద తేడా లేదు. అప్పుడు వేటాడేది. ఇప్పుడూ వేటాడుతోంది. అప్పుడూ పచ్చిమాంసం తినేది. ఇప్పుడూ తింటోంది. అదే, లక్ష సంవత్సరాల క్రితం జీవించిన ఆదిమ మానవుడికీ, నేటి ఆధునిక మానవుడికీ ఎంతో తేడా! అంచెలంచెలుగా ఎదిగి చంద్రునిపై కాలుపెట్టే దాకా అభివృద్ధి చెందాడు మనిషి. ఆదిమ మానవుడు నాలుగు కాళ్ళ నడక నుంచి రెండు కాళ్ళ నడకకి మారడం - ఆ పరిణామక్రమంలో ముఖ్య ఘట్టం. ఆ మార్పుతో అతడి రెండు ముందు కాళ్లూ... చేతులుగా రూపాంతరం చెందాయి. వాటిని మరింత ఉత్పాదకతనిచ్చే పనులకు ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టాడు. చెట్టు కొమ్మల మీదున్న పళ్ళు కోయడం, బరువులు మోయడం, పరికరాలనూ ఆయుధాలనూ తయారు చేయడం... ఇదంతా చేతులవల్లే చేతనైంది. ఆ నైపుణ్యాన్ని ఇంకా ఇంకా పెంచుకోవాలని ఆరాటపడ్డాడు. ఆ కసరత్తు కారణంగానే అతడి మెదడులో మార్పులు మొదలయ్యాయి. ఆలోచనలకి ఉపయోగపడే ఫ్రంటల్ లోబ్స్, జ్ఞాపకశక్తికి అవసరమయ్యే హిప్పోక్యాంపస్ లాంటి భాగాలు బాగా అభివృద్ధి చెందాయి. మెల్లమెల్లగా చేతుల సైగలతో తన భావాల్ని వెల్లడించడం నేర్చుకున్నాడు. దీంతో ఒకరికొకరు దగ్గరయ్యారు. ఆ వ్యక్తీకరణ మనుషులు ఓ గుంపుగా, ఒక సంఘంగా బతకడానికి ఉపయోగపడింది. అదే సమయంలో, 'ఆ నది పక్కన పులి ఉంది, అటు వైపు వెళ్లొద్దు' అని తోటి వారిని హెచ్చరించడానికి చేతి సైగలు సరిపోలేదు. నోటి మాట కావలసి వచ్చింది. ఫలితంగా, మనిషి మాట నేర్చాడు. భాషను సృష్టించుకున్నాడు. భాష కారణంగా జ్ఞానం పోగవుతూ వచ్చింది. తండ్రి తన అనుభవంలోంచి వచ్చిన జ్ఞానాన్ని కొడుక్కి నేర్పించాడు. దానికి తన సొంత జ్ఞానాన్ని జోడించి, ఆ కొడుకు తన కొడుక్కి బోధించాడు. ఇలా ప్రతీ తరంతో మానవజాతి మరింత విజ్ఞానవంతమైంది. వేలకొద్దీ రుక్కుల్నీ, వందల కొద్దీ శ్లోకాల్నీ పద్యాల్నీ కంఠస్థం పట్టేశాడు. ఆ జ్ఞానాన్ని భద్రపరిచే క్రమంలో... మెదడులో జ్ఞాపకాలను ప్రాసెస్ చేసి, నిలువ చేసే భాగాలు బాగా అభివృద్ధి చెందాయి.

మసకబారుతోంది...

జ్ఞాపకశక్తి అనేది... మనిషి తరతరాల కృషి ఫలితం, యుగయుగాల సాధన ఫలం. ఆ అద్భుత శక్తి మనందర్లోనూ దాగి ఉంది. దాన్ని బయటికి తీయడం అనేది మనలోని పట్టుదల స్థాయిని బట్టి ఉంటుంది. దురదృష్టవశాత్తు, ఆ సంకల్పమే క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతోంది. దీనికి తోడు.. ఆధునిక జీవితంలోని ఒత్తిడులూ, భయాలూ, అభద్రతలూ మనసు మీద తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. సహజమైన జ్ఞాపకశక్తినీ మింగేస్తున్నాయి. నిర్లిప్తతలూ నిర్లక్ష్యాలూ కూడా మతిమరుపునకు కారణాలే. అన్నీ కలసి ఆధునిక జీవిని అయోమయ చక్రవర్తిగా మార్చేశాయి. రైలు పట్టాలు తప్పడం వెనుకా, విమానాలు కూలడం వెనుకా, శస్త్రచికిత్సలు ఘోరంగా విఫలం కావడం వెనుకా...జ్ఞాపకశక్తి లోపమే ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తోంది.

అయినా, బ్యాక్‌ప్యాక్‌లో వేల గిగాబైట్ల

మెమరీ ఉన్నప్పుడు... బుర్రలో సమాచారాన్ని దాచుకోవాల్సిన అవసరం ఏముందని మిడిసిపడుతున్నారు ఆధునికులు. స్మార్ట్‌ఫోన్ల రాకతో, నంబర్లు గుర్తుంచుకోవాల్సిన అగత్యం లేకుండా పోయింది. రిమైండర్ల కారణంగా, ఏపని ఎప్పుడు చేయాలన్నది ఒకటికి రెండుసార్లు మననం చేసుకునే ఆస్కారమే లేకుండా పోయింది. జీపీఎస్‌లు వచ్చాక ఏదారెటుపోతుందో నెమరేసుకోవాల్సిన శ్రమా తప్పింది. అంతమాత్రాన జ్ఞాపకశక్తిని చిన్నచూపు చూడలేం. ఏదైనా, పోగొట్టుకున్నప్పుడే ఆ విలువ తెలిసేది. చాలామంది, వృద్ధాప్యంలో జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయి... శూన్యంలోకి చూస్తూ నిస్తేజంగా బతికేస్తుంటారు. సంభాషణలకు ఆధారం గతమే, అనుబంధాలకు పునాది కూడా గతమే. ఎవరో రబ్బరుతో శుభ్రంగా తుడిచేసినట్టు గతమంతా మాయమైపోతే... ఏం మాట్లాడాలి, ఏం నెమరేసుకోవాలి! ఆ జీవితం ఓ నరకం. జ్ఞాపకాలు లేనిదే ఆనందం లేదు. ఆనందం లేని మనిషి, 'డిప్రెషన్'కు గురికావడమో, మద్యానికి బానిసైపోవడమో ఖాయం.

జ్ఞాపకశక్తి మందగించడానికి మరో ముఖ్య కారణం - ఆధునిక జీవితంలో మనం గుర్తుంచుకోవాల్సినవి అన్నీ.... పూర్తిగా మెదడు పని తీరుకు విరుద్ధమైనవే కావడం. మన మెదడులో పేర్లనూ, అంకెలనూ గుర్తుపెట్టుకునే ప్రత్యేక వ్యవస్థ లేదు. వంద సంవత్సరాల క్రితం దాకా మనిషి గుర్తుపెట్టుకున్నవన్నీ- ఏ చెట్టు పండ్లు తినాలి, ఏవి తినకూడదు, ఏ కాలంలో ఏ పంటలు పండించాలి, పొలం నుంచి ఇంటికి దారేది, ఊర్లో ఉన్న ఓ పదీ ఇరవై మంది పేర్లు, రామాయణ భారతాల్లోని కథలు- ఇలా చాలావరకూ దృశ్యాలతో నిండిన జ్ఞాపకాలే! అలా మెదడు... రంగుల దృశ్యాలతో నిండిన జ్ఞాపకాలను (విజువల్ మెమరీ) నిలువచేసుకోవడం ద్వారానే, బాగా అభివృద్ధి చెందింది. కానీ గత యాభై ఏళ్లుగా మనం గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయాలన్నీ-- ఏ రంగూ రూపూ లేని ఫోన్ నంబర్లు, ఫిజిక్స్ ఫార్ములాలు, కంప్యూటర్ కోడ్లు, పాఠ్యపుస్తకాల్లోని పేరాగ్రాఫులు వగైరాలే! ఇవన్నీ 'ఫ్యాక్చువల్ మెమరీ' కిందికే వస్తాయి. దృశ్యాలను గుర్తుపెట్టుకున్నంత సులువుగా మెదడు అంకెల్ని గుర్తుపెట్టుకోలేదు. అందుకే, మనం మరచిపోకూడదనుకునే పేర్లకూ నంబర్లకూ రంగూరూపూ ఊహించుకోవాలి. ఉదాహరణకు....47 అనగానే స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం, 6 అనగానే వినాయకుడి తొండం, 3 అనేగా ఓ పక్కకి తిరిగిన త్రిశూలం మనసులో మెదలాలి.

చిట్కా వైద్యం

ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో... అశ్వగంధ లాంటి మూలికలు జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుతాయని వివరించారు. క్రీస్తు పూర్వం ఐదో శతాబ్దంలో సైమోనిడిస్ అనే గ్రీకు కవి 'మెమరీ ప్యాలస్' అనే పద్ధతిని కనిపెట్టాడు. నేటికీ మెమరీ ఛాంపియన్లు ఈ ప్రక్రియనే ఉపయోగిస్తున్నారు. సైమోనిడిస్ ఓసారి ఏదో సన్మాన కార్యక్రమానికి వెళ్లాడు. అంతలోనే ఎవరో పిలిస్తే, భవంతిలోంచి బయటికి వచ్చాడు. ఆ రెప్పపాటు సమయంలోనే ప్యాలెస్ కుప్పకూలిపోయింది. వందలాంది మంది చనిపోయారు. గుర్తుపట్టలేనంత భయంకరంగా శరీరాలు ఛిద్రమైపోయాయి. చనిపోయేముందు ఎవరు ఎక్కడ కూర్చున్నారో చూసిన ఏకైక వ్యక్తి సైమోనిడిసే కాబట్టి,

ప్రయాణాలు

వయసు వస్తున్న కొద్దీ జీవితం తొందరగా కుంగిపోతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే బతుకు రొటీన్ అయిపోతుంది. చిన్నప్పుడు ఉన్న కుతూహలం, ఆసక్తి పెద్దయ్యాక ఉండవు. జీవితాన్ని మళ్లీ మునుపట్లా మార్చుకోడానికి, బాగా ప్రయాణాలు చేయాలి. ప్రయాణాలు కొత్త ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తాయి. కొత్త అనుభవాల్ని ఇస్తాయి. అనుభూతుల్ని ప్రసాదిస్తాయి. వాటి నెమరవేత మెదడుకు ఓ జ్ఞాపకశక్తి వ్యాయామం.

డైరీ

దాదాపుగా అంతరించిపోతున్న మంచి అలవాటు ఇది. మనం చూసిన ప్రతి సంఘటనా ఏదో ఒక చోట రాస్తే అచ్చుగుద్దినంత బలపడుతుంది. డైరీని అప్పుడప్పుడూ తిరగేస్తూ ఉంటే... కాలయంత్రంలో వెనక్కి వెళ్లిన అనుభూతి కలుగుతుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు ఆ రోజు జరిగిన సంఘటనలన్నీ ఓసారి గుర్తుచేసుకోవడం కూడా ఓ మంచి మానసిక వ్యాయామమేనని చెబుతారు. ఇదో జ్ఞాపకాల వడపోతగానూ పనికొస్తుంది.

పుస్తక పఠనం

ఏదో ఓ విషయంలో ముడిపెడితే, ఏ సంఘటన అయినా బాగా గుర్తుంటుంది. కానీ, దేంతో ముడిపెట్టాలి. పుస్తక పఠనం అలవాటు ఉంటే, అందులోని పాత్రలతో, స్వభావాలతో జతకలిపి గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. చదువుతున్నప్పుడు కూడా... 'వర్డ్ బై వర్డ్' కాకుండా 'పాయింట్ బై పాయింట్' చదవాలి.

ముడిపెట్టుకుని...

ఒక విషయాన్ని విషయంలా కాకుండా, నేపథ్యంతో సహా తెలుసుకోగలిగితే, బాగా గుర్తుంటుంది. ఓ మనిషి ఫొటో చూపించి 'ఇతని పేరు బేకర్' అని ఓ వంద మందికి చెప్పాం అనుకోండి. మరో వందమందికి 'ఇతను బేకరీలో పనిచేస్తాడు' అని చెప్పాం అనుకోండి. 'బేకరీలో పనిచేస్తాడు...' అని చెప్పినవారికే ఆ విషయం బాగా గుర్తుండిపోతుంది. కారణం బేకరీ అనేగానే... రకరకాల దృశ్యాలు కళ్లముందు మెదుల్తాయి. ఏవో ఊహలు కదలాడతాయి. అదే పేరుకు... రంగూ రుచీ వాసనా ఉండవు. దీన్నే 'అసోసియేట్ విధానం' అంటారు నిపుణులు. అంటే, ఏదో ఓ అంశంతో ముడిపెట్టి వ్యక్తుల్నీ సంఘటనల్నీ గుర్తుంచుకోవడం.

ధ్యానం

ధ్యానం ఆలోచనల మీద పట్టునిస్తుంది. ఏం ఆలోచించాలో, ఏం ఆలోచించకూడదో, ఆలోచిస్తే ఎంతసేపు ఆలోచించాలో కూడా మనమే నిర్ణయించుకునే మానసిక శక్తినిస్తుంది. చెత్త ఆలోచనలన్నీ చెత్తబుట్ట పాలైపోతాయి కాబట్టి, అవసరమైన విషయాలకు బోలెడు జాగా దొరుకుతుంది. చదరంగం, గడుల్ని నింపడం, క్విజ్ తదితర వ్యాపకాలూ మెదడుకు మేత వేస్తాయి.

ఆయన సాయం కోరారు. కళ్లు మూసుకుని, ఆ కుర్చీల ముందునుంచీ ఒక్కో అడుగూ వేస్తూ... ఎక్కడ ఎవరు కూర్చున్నదీ మననం చేసుకోసాగాడు. అలా అందర్నీ గుర్తించాడు. అందుకే దీనికి 'మెమొరీ ప్యాలెస్' ప్రక్రియ అన్న పేరు వచ్చింది.

మంచి జ్ఞాపకశక్తి ఉన్న వాళ్లని, 'తనది 'ఫొటోగ్రఫిక్ మెమొరీ...' అని మెచ్చుకుంటూ ఉంటాం. కారణం, ఏ విషయాన్ని అయినా వాళ్లు పక్కా సమాచారంలా కాకుండా దృశ్యాలుగా గుర్తు పెట్టుకుంటారు. దీని మీద ఓ శాస్త్రీయమైన అధ్యయనం కూడా జరిగింది. చెస్ గ్రాండ్ మాస్టర్లు, మెమొరీ ఛాంపియన్ల తెలివితేటల్ని పరీక్షించడానికి ఐ.క్యూ టెస్టు పెట్టారు. వీళ్లేం మహామహా మేధావులు కాదనీ, సాధారణమైన తెలివితేటలు ఉన్నవారే అనీ ఆ పరీక్షల్లో బయటపడింది. అయినా, ఆ రాణింపునకు కారణం? చెస్ గ్రాండ్ మాస్టర్లు చదరంగంలో ఎత్తులు వేస్తున్నప్పుడూ, మెమొరీ ఛాంపియన్లు అనేకానేక విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడూ... వారి మెదళ్లను ఎమ్ఆర్ఐ స్కాన్ తీశారు. ఆ సమయంలో మెదడులోని 'విజువల్ మెమొరీ' విభాగాలు చాలా చైతన్యవంతంగా ఉన్నట్టు తేలింది. సాధారణంగా ఆ సందర్భంలో మామూలు జ్ఞాపకశక్తి ఉన్న వాళ్లలో 'ఫ్యాక్చువల్ మెమొరీ' భాగాలు చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. అంటే, మెమొరీ ఛాంపియన్లు ఏదైనా విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు... ఆ సమాచారాన్ని చిత్రాలుగా మార్చుకుని భద్రపరచుకుంటారన్నమాట. దీంతో, తలుచుకోగానే ఆ చిత్రాలు కళ్ల ముందు కదలాడతాయి. చెస్ మాస్టర్లు కూడా ఇలాంటి చిట్కానే పాటిస్తారు. 'ఆలోచన'తో కాకుండా 'జ్ఞాపకశక్తి'తో చదరంగం ఆడతారు. ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నప్పుడు... ఏ స్టెప్పు వల్ల అవతలి ఆటగాడు చిత్తు అయ్యాడనే జ్ఞాపకం, అసలు సిసలు ఆట ఆడుతున్నప్పుడు... మెరుపువేగంతో గుర్తుకొస్తుంది. మరుక్షణం అమ్ములపొది లోంచి ఆ బాణాన్ని బయటికి తీస్తారు. క్రికెట్లో సచిన్ టెండూల్కర్ వ్యూహమూ దాదాపుగా అలాంటిదే. బౌలరు వేసే బంతిని ఎలా కొడితే ఎలాంటి ఫలితం వస్తుందో, గత జ్ఞాపకాల్లోకి తొంగి చూసి నిర్ధారించుకుని మరీ షాట్ కొట్టేవాడంటారు విశ్లేషకులు. కంప్యూటర్ 'బిగ్ డేటా'తో జరిపే విశ్లేషణనే, మెదడు జ్ఞాపకాల సాయంతో చేస్తుందంతే.

పాత-కొత్త జ్ఞాపకాలు

ఉల్లి పొరల్లా.... పాత జ్ఞాపకాలపై కొత్త జ్ఞాపకాల పొరలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయని న్యూరో సైంటిస్టుల అభిప్రాయం. అందుకే పాత జ్ఞాపకాల్ని నెమరు వేసుకుంటున్నప్పుడు అవి మసకగా... మూడో మనిషిలా దూరం నుంచీ చూస్తున్నట్టుగా ఉంటాయి. చిన్నప్పుడు ప్లేగ్రౌండ్‌లో ఆడుతున్న జ్ఞాపకాల్ని ఇప్పుడు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే... ఆ దృశ్యంలో మనమూ ఓ పాత్రధారిలానే కనబడతాం. అదే, ఈ మధ్య జరిగిన విషయాల తాలూకు జ్ఞాపకాలు మాత్రం - మన కళ్లతో మనమే స్వయంగా చూస్తున్నట్టు ఉంటాయి. ఉదాహరణకి గతవారం స్నేహితులతో కలిసి రెస్టరెంట్‌లో భోంచేసిన జ్ఞాపకాన్ని గుర్తు చేసుకుంటే... ఆ వ్యూలో మనం ఉండం. ఎందుకంటే ఆ జ్ఞాపకం స్వయంగా మన కళ్లతో మనం చూస్తున్నట్టుగా ఉంటుంది కాబట్టి. అంటే, సమయం గడుస్తున్న కొద్దీ... జ్ఞాపకాలు దూరంగా వెళ్లిపోతున్నట్టూ, తద్వారా మసకగా మారుతున్నట్టూ అనిపిస్తుంది. పాత జ్ఞాపకాల్ని నెమరేసుకుంటూ ఉంటే, స్మృతిపథంలోంచి చెరిగిపోకుండా ఉంటాయి.

వర్కింగ్ మెమరీ...

మనం ఒక విషయాన్ని గమనించగానే, అది వెంటనే మెదడులో ఓ జ్ఞాపకమైపోదు. అదంతా ఓ సుదీర్ఘ ప్రక్రియ. ఆ సమయంలో ఆయా సంఘటనలు ఓ తటస్థ స్థలంలో నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. దాన్నే వర్కింగ్ మెమరీ అంటాం. రోజంతా చూసిన, విన్న, చదివిన లక్షలాది విషయాలు.... మనం నిద్రలో ఉన్నపుడు జ్ఞాపకాలుగా స్థిరపడతాయి. అందులోంచే కొన్ని కలలుగానూ మారవచ్చని ఓ సిద్ధాంతం. వర్కింగ్ మెమరీ దైనందిన జీవితంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. 1956లో కాగ్నిటివ్ సైకాలజిస్ట్ జార్జ్ మిల్లర్ ఆవిష్కరించిన 'మాజికల్ నంబర్ సెవెన్. ప్లస్ ఆర్ మైనస్ టూ' అనే థియరీ ప్రకారం... మనుషులు తమ 'షార్ట్ టర్మ్ మెమరీ'లో దాదాపుగా ఏడు విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోగలరు. అవి నంబర్లు కావచ్చు, పేర్లు కావచ్చు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఈ సంఖ్య తగ్గుతుంది. అల్జీమర్స్ - డిమెన్షియా వ్యాధి బారిన పడ్డవాళ్లలో మరింత పలచగా ఉంటుంది. వర్కింగ్ మెమరీని 'డిజిట్ స్పాన్' అనే టెస్టు ద్వారా పరీక్షించవచ్చు. సాధనతో వర్కింగ్ మెమరీని పెంచుకోవడం సాధ్యమే. మంచి వర్కింగ్ మెమరీతో పిల్లలు స్కూల్లో, పెద్దలు ఉద్యోగాల్లో మెరుగైన ఫలితాలు పొందవచ్చు, వయోధికులు వార్ధక్యంలోనూ మానసికంగా చురుకైన జీవితం గడపవచ్చు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే - జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే, దేన్నైనా చూడకూడదు, గమనించాలి. వినకూడదు, వినిపించుకోవాలి. దేనిపైన శ్రద్ధ పెడతామో....దాన్ని తప్పకుండా గుర్తు పెట్టుకుంటాం.

- డాక్టర్ పవన్ దొంతినేని

సైకియాట్రిస్ట్, యూఎస్ఏ

pavan.dontineni@gmail.com

రేపటి సంక్షోభం...

వృద్ధాప్యంలో మతిమరుపుకి విరుగుడు అన్నట్టుగా- మైక్రోసాఫ్టులో పనిచేసే గోర్డాన్ బెల్ అనే కంప్యూటర్ ఇంజినీరు... ఒక సెన్స్ కామ్‌ను 24 గంటలూ మెడలో వేసుకుని, తన జీవితంలో జరుగుతున్న ప్రతీదీ రికార్డు చేయడం మొదలు పెట్టాడు. దీనికి 'లైఫ్ లాగింగ్' అని పేరు పెట్టాడు. ఇక, మరచిపోవడం అంటూ ఉండదు. పోయిన శుక్రవారం బాస్‌తో ఏం మాట్లాడామో గుర్తుకురాకపోతే సెన్స్ కామ్‌లోని 'కృత్రిమ మెమరీ'లో చూస్తే చాలు, మనం మాట్లాడిందీ, విన్నదీ, చూసిందీ పొల్లు పోకుండా తెలుసుకోవచ్చు. గోర్డాన్ బెల్ తన అనుభవాలను 'టోటల్ రీకాల్: హౌ ది ఈ - మెమరీ రెవల్యూషన్ విల్ ఛేంజ్ ఎవరీ థింగ్ అనే పుస్తకంగా రాశాడు.

ఓ పాతికేళ్ల తర్వాత... ప్రపంచ జనాభాలో సగానికిసగం బెల్ బాబాయిలే ఉంటారేమో. ఎందుకంటే, ప్రపంచంలో వార్ధక్యపు ఛాయలు కనిపిస్తున్నాయి. భారత్, చైనా తదితర పెద్ద దేశాల్లో వయోధికుల జనాభా అధికం అవుతోంది. వృద్ధాప్యం అంటే ... జ్ఞాపకశక్తి సంక్షోభమే. వృద్ధాప్యాన్ని కబళించే.. డిమెన్షియా మీద పరిశోధన కోసం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా బిలియన్ల డాలర్లు వెచ్చించడానికి అదే కారణం. మనిషి జీవనప్రమాణం పెరుగుతోంది. మునుపటితో పోలిస్తే ఎక్కువ కాలం బతుకుతున్నాడు. దీంతో వయోధికుల జనాభా పెరుగుతోంది. దాంతోపాటే, జ్ఞాపకశక్తితో ముడిపడిన అల్జీమర్స్, డిమెన్షియా తదితర వృద్ధాప్య సమస్యలూ పెరుగుతున్నాయి.





గ్లోబల్ వీధుల్లో... 'గాయం' ఇ-వెహికిల్స్!

ఉబెర్, ఓలా - సై అంటే సై అనే సంస్థలు. కానీ, ఈ రెండూ 'గాయం' ఖాతాదారులే. ఢాకా, హాంకాంగ్ ఎక్కడా పోలికలేని నగరాలు. కానీ, రెండుచోట్లా 'గాయం' ఉత్పత్తులు కనిపిస్తాయి. సైకిలు మీద ప్రపంచాన్ని చుట్టొచ్చినవారు చాలామందే ఉండవచ్చు, కానీ, ఇ-సైకిలుతో ప్రపంచ మార్కెట్‌ను గెలిచింది మాత్రం... పక్కా హైదరాబాదీ 'గాయం' సోదరులే!

బిగ్ బాస్కెట్ కుర్రాడు ఏ కూరగాయలో తీసుకొస్తాడు. స్విగ్గీ ఉద్యోగి ఏ పిజ్జాబర్గర్లో మోసుకొస్తాడు. ఇ-కార్ట్‌లో ఏ పుస్తకాలో ఇంటికొస్తాయి. కానీ... వాటిని అందించిన డెలివరీ బాయ్‌లు మాత్రం, దాదాపుగా ఒకే బ్రాండ్ వాహనం మీద వస్తారు. అది, గాయం ఇ-సైకిల్... లిమిట్‌లెస్! ఆయా సంస్థలు ఆ వాహనాన్నే ఎంచుకోవడం వెనుక చాలా కారణాలే ఉన్నాయి. ధర తక్కువ. వేగం ఎక్కువ. ఇంధన సామర్థ్యమూ ఎక్కువే. కాలుష్యాన్ని వెదజల్లకుండా, పర్యావరణానికి మంచి చేస్తాయి.

ఉబెర్ లాంటి దిగ్గజం... 'ఉబెర్ ఈట్స్' పేరుతో ప్రారంభించిన 'ఫుడ్ డెలివరీ' వ్యాపారం కోసం వాహనాలు కావాలంటూ, తమనే వెతుక్కుంటూ రావడం ఆ అన్నదమ్ముల కెరీర్‌లో మరచిపోలేని అనుభవం. నిజమే, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా బోలెడన్ని వాహన తయారీ సంస్థలు ఉండగా... ఇంతదూరం ఎందుకొచ్చింది ఉబెర్? ఆ మలుపు గురించి తెలుసుకోవాలంటే, ఇంకొన్ని చిన్నాపెద్దా మలుపుల్ని ప్రస్తావించుకోవాలి.

రాజా గాయం, రాహుల్ గాయం బ్రదర్స్ ఏడేళ్ల క్రితం గాయం మోటార్ వర్క్స్ (జీఎండబ్ల్యూ)ను ప్రారంభించారు. తొలిప్రయత్నంగా చవకైన ఆటోరిక్షాను తయారు చేశారు. వాటిని జపాన్‌కు ఎగుమతి చేశారు. దానికే కాస్త మెరుగులు దిద్ది ఆ సెవెన్ సీటర్ ఆటోల్ని బంగ్లాదేశ్‌కు పంపుతున్నారు. ఆతర్వాత, నాలుగు చక్రాల వాహనాన్నీ తయారు చేశారు. వీటికీ మంచి స్పందన వచ్చింది. ఇ-సైకిలుతో ఆ సోదరుల దశ తిరిగింది.

తొలి ఆలోచన...

యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ లండన్‌లో చదువుకునే రోజుల్లో, రాజా రోడ్డు మీద తిరిగే ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల్ని నిశితంగా పరిశీలించేవాడు. అందులోనూ తనకి క్లీన్ ఎనర్జీ అంటే ప్రాణం. సోదరుడు రాహుల్ హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ నుంచి పీహెచ్‌డీ చేశాడు. తండ్రి హయాంలోనే మొదలైన ఆటోమొబైల్ కంపెనీనికి కాస్త మెరుగులు పెట్టి... ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వైపు దృష్టిపెట్టారు సోదరులిద్దరూ. ఏ పెట్రోలు బండ్లతోనో, డీజిలు వాహనాలతోనో పోలిస్తే ఇవి చాలా చౌక. పర్యావరణానికి ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. కానీ ఒకటే సమస్య... ఆ వాహనాల్లో వాడే లిథియమ్-అయాన్ బ్యాటరీల్ని దిగుమతి చేసుకోవడం అంటే ఖరీదైన వ్యవహారమే. ఆ ఖర్చును తగ్గించేందుకు గాయం బ్రదర్స్ చాలా పరిశోధనలే చేశారు. అనుకున్నది సాధించారు. ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ ఊపందుకుంటున్న నేపథ్యంలో... ఏ సంస్థకైనా డెలివరీ వ్యవస్థ గుండెకాయలా మారిపోయింది. ఏ కాస్త ఆలస్యమైనా కస్టమర్ సహనం కోల్పోతాడు. సంస్థ మీద అసంతృప్తిని వెళ్లగక్కుతాడు. అలా అని ట్రాఫిక్ పద్మవ్యూహాన్ని ఛేదించుకుని సకాలంలో గమ్యాన్ని చేరుకోవడమూ అంత సులభం కాదు. వివిధ 'డోర్ డెలివరీ' సంస్థలు ఎదుర్కొంటున్న ఆ సమస్యని గాయం సోదరులు ఓ అవకాశంగా మలుచుకున్నారు. ఏ కాస్త ఖాళీ దొరికినా, ఆ సందులోంచి దూసుకెళ్లిపోగల ఇ-సైకిలును తయారు చేశారు. నాలుగైదు రూపాయల ఖర్చుతో అరవై కిలోమీటర్లు ప్రయాణించవచ్చు. సరిగ్గా ఆ సమయానికే అంతర్జాతీయ రవాణా దిగ్గజం ఉబెర్... స్విగ్గీ తరహాలో ఫుడ్ డెలివరీ వ్యాపారంలోకి వచ్చింది. సింగపూర్, శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, హాంకాంగ్‌లలో డెలివరీబాయ్స్ కోసం జీఎండబ్ల్యూ ఇ-సైకిళ్లను ఎంచుకుంది. ఆ సంస్థ 'ఉబెర్ ఎక్స్ఛేంజ్' పేరుతో ఎంట్రప్రెన్యూర్స్ కోసం ఓ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తుంది. ఆ వేదిక మీద గాయం సోదరులు చెప్పిన ఐడియా ఉబెర్‌కు భలేగా నచ్చింది. వెంటనే 'గాయం' బ్రదర్స్‌తో జోడీకట్టేసింది. ఉబెర్ తన 'ఫుడ్ డెలివరీ' వ్యాపారాన్ని భారత్, జపాన్‌లకూ విస్తరించే అవకాశం ఉంది. అంటే, గాయం బ్రదర్స్‌కు ఇంకాస్త వ్యాపారం.

ఓలాతోనూ...

శానిటరీ సూపర్ వైజర్లకు కూడా ఈ వాహనాల్నే సమకూర్చాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. క్యాంపస్‌ల మీదా కన్నేసారు ఈ కుర్రాళ్లు. మరో రవాణా దిగ్గజం ఓలా కూడా ఇ-ఆటోల కోసం గాయంతో సంప్రదింపులు జరుపుతోంది. ఇంధనం ఖర్చులు విపరీతంగా పెరిగిపోవడంతో... ఆ బరువంతా కస్టమర్ల మీదే మోపాల్సి వస్తోంది. ఇదే అదనుగా పోటీ సంస్థలు ధరలు తగ్గించేసి మార్కెట్‌ను లాగేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి పోటీ వాతావరణంలో చవకైన ఇ-ఆటోలే మేలని ఓలా భావిస్తోంది. కలిసొచ్చే కాలంలో పరిగెత్తే సైకిలంటే ఇదేనేమో. ✿



అస్తిత్వం కోల్పోతేనే ఆనందం...

సరిగ్గా 30 ఏళ్ల తర్వాత 'లేడీస్‌టైలర్'కు (1986) కొనసాగింపుగా 'ఫ్యాషన్ డిజైనర్ సన్నాఫ్ లేడీస్‌టైలర్' తీస్తున్నారు వంశీ. ఆయనలోని భావుకతకు ఇప్పుడు ఆధునికత తోడయ్యింది. తనకిష్టమైన గోదావరి, పాపికొండలను తెరకెక్కించడంలో ఎదుర్కొన్న సృజనాత్మక సంఘర్షణనూ గోదావరితో తన అనుబంధాన్నీ, పాపికొండల పారవశ్యాన్నీ దర్శకుడు వంశీ పంచుకున్నారిలా...

సినిమాల్లోకి వచ్చాక గోదావరితో నాకు 35 ఏళ్ల అనుబంధముంది. మద్రాస్‌లో ఉన్నప్పుడు అరకులోయ, హార్స్‌లీ హిల్స్‌లకు ఎక్కువగా వెళ్లేవాణ్ణి. ఆ తర్వాత గోదావరి, పాపికొండలు నా ఆలోచనాస్రవంతులయ్యాయి. నా రచనల్లోగానీ, సినిమాల్లోగానీ గోదావరి తప్పకుండా ఉండాల్సిందే. 30 ఏళ్ల క్రితం తీసిన 'లేడీస్‌టైలర్'కు కొనసాగింపుగా 'ఫ్యాషన్‌డిజైనర్ సన్నాఫ్ లేడీస్‌టైలర్'ను తిరిగి అదే గోదావరి బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో తీయడం కొత్త అనుభవం.

నిజానికి ఆ సినిమాకు ఈ సినిమా కొనసాగింపా? మళ్లీ తీయడమా? అనేది నాకు తెలియదుగానీ, ఆల్రెడీ ఒకసారి తీసిన సినిమా మళ్లీ తీయడం నాకస్సలు ఇష్టం ఉండదు. రీమేక్‌లకు నేను ఏమాత్రం సుముఖుణ్ణి కాను. అయితే పరిస్థితులు, అవసరాలను బట్టి నేను కొన్ని రీమేక్‌లు తీశాను. నా కెరీర్‌లో మహా అయితే రెండో మూడో ఉంటాయంతే. 'లేడీస్ టైలర్' చిత్రానికి కొనసాగింపు తీయడానికి వెనుక చిన్న కథ ఉంది. అదేమిటంటే... ఒక స్టార్ హీరో కోసం అప్పట్లో 'లేడీస్‌టైలర్'కు రచయితగా పనిచేసిన తనికెళ్ల భరణిగారు, నేనూ ఒక కథ తయారుచేశాం. 'ఫ్యాషన్ డిజైనర్ సన్నాఫ్ లేడీస్ టైలర్' టైటిల్‌తో క్లయిమాక్స్, ప్రీ క్లయిమాక్స్ తప్ప కథ మొత్తం రెడీ అయ్యింది. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల ఆ కథ సినిమా రూపం దాల్చలేదు. ఆ తర్వాత ఎవరెవరినో అనుకున్నాం. కానీ వర్కవుట్ కాలేదు. ఆ సమయంలో నిర్మాత మధుర శ్రీధర్‌గారు నన్ను కలిశారు. ఒకప్పుడు డింపుల్ కపాడియా, మహేష్‌బాబులతో (అప్పట్లో చిన్న కుర్రాడు) 'నళినీ ఆంటీ నీకు ఫోనొచ్చింది' అనే సినిమా చేద్దామనుకున్నాం. కానీ మహేష్‌బాబు చదువుకు ఆటంకం కలుగుతుందని కృష్ణగారు చెప్పడంతో ఆ ప్రాజెక్టు పట్టాలెక్కలేదు. ఇన్నేళ్ల తర్వాత శ్రీధర్‌గారు నా దగ్గరకు వచ్చి ఆ సినిమా తీద్దామనుకుంటున్నానని అన్నారు. కథపై వర్క్ జరుగుతుండగానే 'ఫ్యాషన్‌డిజైనర్' ప్రస్తావన వచ్చింది. అంతకుముందు భరణిగారితో కలిసి చేసిన కథను పక్కనపెట్టి 'లేడీస్‌టైలర్' ఔట్‌లైన్స్‌తో కొత్తకథ నన్నే రాయమన్నారాయన. ఆ విధంగా 30 ఏళ్ల తర్వాత ఆ 'లేడీస్‌టైలర్' కొడుకు 'ఫ్యాషన్ డిజైనర్'గా వస్తున్నాడు. ఈ సినిమాలో ఇప్పుడొస్తున్న టెక్నాలజీని పిచ్చిపిచ్చిగా వాడకుండా, నా భావుకతకు అనుగుణంగానే ఉపయోగించాను.

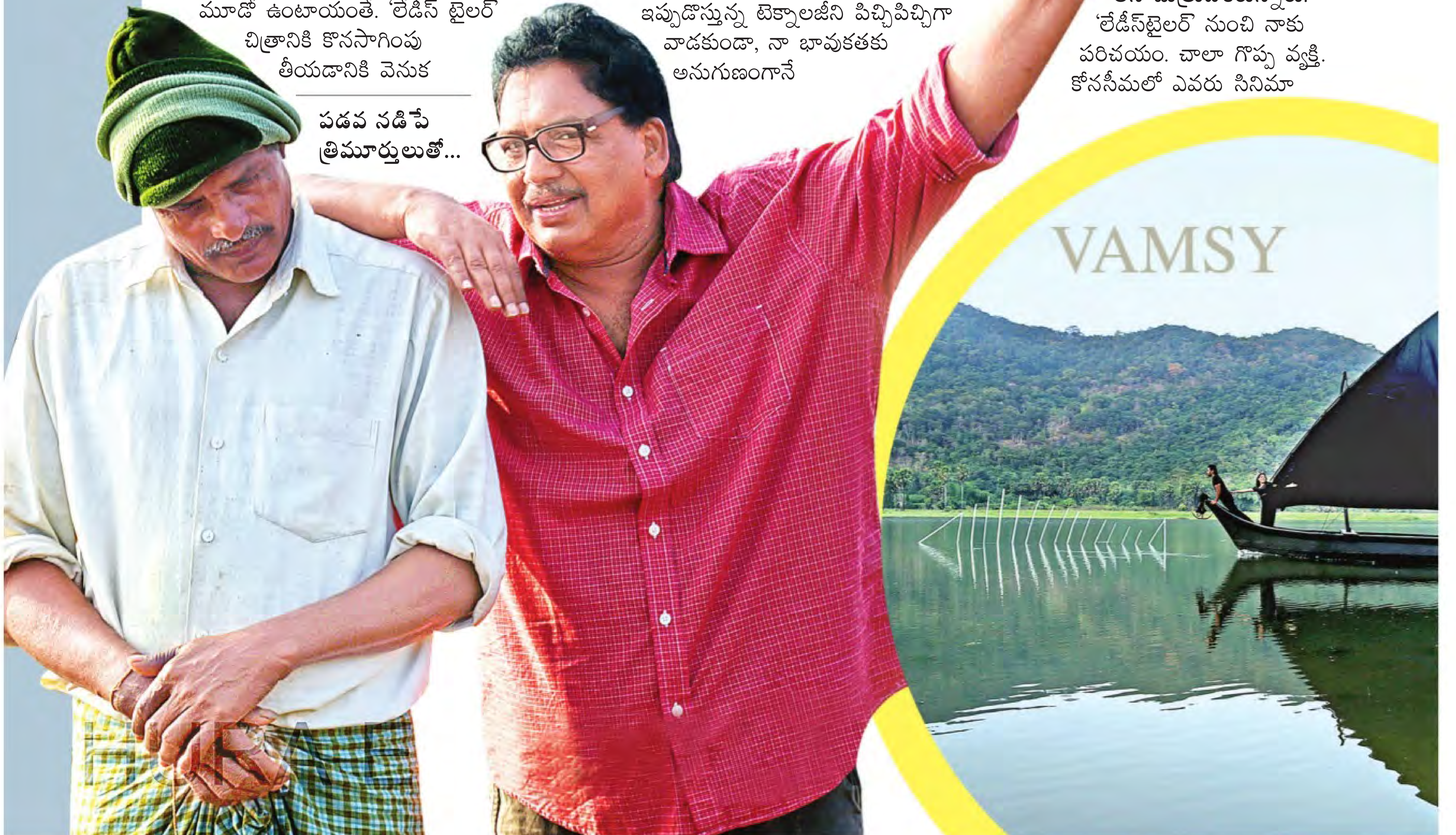
నేనూ గోదావరి తప్ప 'లేడీస్‌టైలర్'కు పనిచేసిన నటీనటులుగానీ, సాంకేతిక నిపుణులుగానీ ఏ ఒక్కరు కూడా ఈ సినిమాలో లేకపోవడం విశేషం. గోదావరి ఒడ్డునుండే ఒక ఊళ్లో, 'ఫ్యాషన్‌డిజైనర్'గా పట్నానికి వెళ్లాలని కలలుకనే ఓ టైలర్ కుర్రాడి చుట్టూ తిరిగే కథ ఇది.

• • •

నా సినిమాలన్నీ గోదావరి చుట్టే ఎందుకు తిరుగుతాయంటే, గోదావరికి మించిన అద్భుతమైన లొకేషన్స్ నాకస్సలు కనిపించవు. నిర్మాతలు నాకు చిన్న చిన్న బడ్జెట్‌లు ఇస్తుంటారు. నాకున్న బడ్జెట్‌కు పెద్ద పెద్ద సెట్లు వేయలేను కదా... అందుకే గోదావరిని ఆశ్రయిస్తుంటాను. గోదావరిని మించిన పెద్ద కాన్వాస్ ఏముంటుంది? అక్కడ 16 రోజులుంటే నాలుగు పాటలు అలవోకగా తీసేస్తా. పాపికొండల్లో భావుకతకు సంబంధించిన పాటలు తీస్తే, కోనసీమ దగ్గరి గోదావరిలో కథను ముందుకు నడిపించే పాటలు తీస్తా. గత 35 ఏళ్లుగా పాపికొండలను చూస్తున్నా. సినిమాల కోసమే కాకుండా అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా, వీలు చేసుకుని మరీ పాపికొండలకు వెళ్తొస్తుంటా. ఆ కొండల మధ్య గోదావరిని చూడటం నాకు చాలా ఇష్టం. కొన్నిసార్లు ఒంటరిగా, కొన్నిసార్లు మిత్రులతో కలిసి బయల్దేరుతుంటా.

• • •

కోనసీమలోని రాజోలులో నాకు ముదునూరి అక్కిరాజు అనే మిత్రుడొకరున్నారు. 'లేడీస్‌టైలర్' నుంచి నాకు పరిచయం. చాలా గొప్ప వ్యక్తి. కోనసీమలో ఎవరు సినిమా



పడవ నడిపే త్రిమూర్తులుతో...

తీయాలనుకున్నా అక్కిరాజును ఆశ్రయించకుండా ఉండరు. ఆయన చిన్నతరహా రైతు. అందరికీ సాయం చేస్తుంటారు. నేను ఎప్పుడు కోనసీమకు వెళ్లినా నాతోనే ఉంటారు. ఆయన ద్వారా ఇటీవల నాకు విజయబాబు అనే వ్యక్తి పరిచయమయ్యాడు. అతడు మల్కిపురంలో పోలీసుశాఖలో పనిచేస్తాడు. సినిమాలు చూడడు కానీ గోదావరి అంటే ప్రాణం. నాతో పాటు తన మిత్రబృందాన్ని వెంటేసుకుని పాపికొండలకు వస్తుంటాడు. మేమంతా కలిసి కొన్ని పడవలను హైర్ చేసుకుని వెళ్తుంటాం.

• • •

పాపికొండలకు వెళ్లే ప్రతీ రేవులోనూ నాకు అలవాటైన పడవలున్నాయి. పడవలు నడిపే వాళ్లంతా నాకు పరిచయమే. రాజు, సుబ్బారావు, ప్రహ్లాదుడు, త్రిమూర్తులు... వీళ్లంతా నాకు ఎప్పటి నుంచో తెలుసు. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని కపిలేశ్వరపురం నుంచి పాపికొండల దాకా నాతో వస్తారు. సాధారణంగా వీళ్లంతా గోదావరి మధ్యలో ఇసుక తెప్పల మీద పాకలు వేసుకుని గడుపుతుంటారు. చేపలు పట్టుకుని పొట్ట పోసుకుంటూ జూన్ వరకు అక్కడే ఉంటారు. ఆ తర్వాత గోదావరికి వరదలు వస్తాయి కాబట్టి, కపిలేశ్వరపురం వెళ్లిపోయి పులస చేపలు పడుతుంటారు. నేను అక్కడికి వెళ్లగానే వాళ్ల పడవల్లో బ్రేక్‌ఫాస్ట్, లంచ్, డిన్నర్‌కు కావాల్సినవన్నీ పెట్టుకుని గోదావరి ప్రయాణానికి బయలుదేరతాం. పాపికొండల నుంచి భద్రాచలం దగ్గర్లోని పోచవరం, కూనవరం దాకా వెళ్తాం. పొద్దంతా నదిలో తిరిగాక రాత్రిపూట ఆ చిన్న పడవలను ఒడ్డుకు లాగి లంగరేస్తారు. పడవల మీదనే పరుపులుంటాయి. రాత్రి వాటిమీద పడుకునే పాపికొండల్లోని చంద్రుడిని చూడటం చాలా ఇష్టం. పౌర్ణమి చంద్రుడిని అలా ఎన్నిసార్లు చూశానో. పౌర్ణమి అంటే ఇళయరాజాగారు తిరువణ్ణామలై వెళ్తుంటారు. అలాగే నేను పాపికొండలకు వెళ్తుంటా.

గోదావరి మధ్యలోని తెప్పల్లో ఉండేవాళ్లు మాకోసం చేపల పులుసు వండుతారు. చూసుకుంటూ రోజుల తరబడి గడిపేస్తా. ఎన్నో ఏళ్లుగా తెలిసిన ప్రాంతం, తెలిసిన మనుషులు కాబట్టి ఏమాత్రం భయముండదు.

కూనవరం దగ్గర గడ్డిపోచమ్మ అమ్మవారి గుడి ఉంటుంది. అక్కడివాళ్లకు ఆ దేవతంటే గురి ఎక్కువ. అందుకే పడవలన్నీ ఆ తల్లి పేరుతోనే కనిపిస్తాయి. ఈ మధ్య చాలామంది మతం పుచ్చుకోవడం వల్ల పడవలపై ప్రభువు పేరు ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. నేను గమనించిన మార్పుల్లో ఇదొకటి. ఒకప్పుడు పాపికొండల పరిసర గ్రామాల్లోని వారు అమాయకంగా ఉండేవారు. ఇప్పుడు ప్రతీ ఇంటి ముందు ఒక మోటారుసైకిల్, ఇంటి మీద డిష్ ఉంటోంది. భాష కూడా చాలా మారింది. తెలివిగా మాట్లాడుతున్నారు.

ఇప్పుడంటే గోదావరిలో టూరిజం లాంచీలు వచ్చాయి కాబట్టి, వాటిల్లో ప్రయాణిస్తున్న ఒకరిద్దరు నన్ను గుర్తుపడుతున్నారు కానీ, నిజానికి అస్తిత్వాన్ని కోల్పోయి తిరగడమంటే నాకు భలే ఇష్టం. అలా తిరిగితేనే ఆనందముంటుంది. గోదావరి ప్రయాణానికి నేను బ్యాగు సర్దుకోవడమంటూ ఉండదు. నా బ్యాగు ఎప్పుడూ రెడీగానే ఉంటుంది. అందులో నాకిష్టమైన పుస్తకాలు, లాప్‌టాప్ ఉంటాయి. జేబులో కొంత డబ్బు పెట్టుకుని వెళ్తే చాలు. ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో నాకిష్టమైన ప్రపంచసినిమాను లాప్‌టాప్‌లో

- 'లేడీస్‌టైలర్'లో గోదావరి కన్నా 'ఫ్యాషన్‌డిజైనర్'లో గోదావరి మెచ్యూర్డ్‌గా కనిపిస్తుంది.
- నేను ఇప్పటిదాకా తీసిన సినిమాల్లో 'దొంగరాముడు అండ్ పార్టీ'లో గోదావరి నాకిష్టం. అయితే గోదావరి అందాలను పూర్తి సంతృప్తికరంగా ఒడిసిపట్టు కోవడం ఇప్పటిదాకా జరగలేదు.
- 'కనకమహాలక్ష్మి రికార్డింగ్ డాన్స్ ట్రూప్'కు కొనసాగింపు సినిమాను అమెరికాలో తీయాలనే కోరిక తనకుందని నటుడు ప్రదీప్‌శక్తి ('లేడీస్ టైలర్'లో వెంకటరత్నం గుర్తున్నాడా) బతికున్నంతకాలం నాతో అనేవారు.

• • •

సాధారణంగా సినిమావాళ్లు ఒకచోట షూటింగు చేసిన తర్వాత ఆ ప్రాంతాన్ని, అక్కడివాళ్లను పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ నాకు గోదావరి పరిసర గ్రామాల్లోని వాళ్లంతా చాలా ఆప్తులైపోతుంటారు. అప్పట్లో 'లేడీస్‌టైలర్' సినిమాను మానేపల్లి అనే ఊర్లో ఎక్కువ తీశాను. 'ఫ్యాషన్‌డిజైనర్' షూటింగ్ దాని పొరుగూరైన పెదపట్నంలో తీస్తున్నానని తెలిసి ఆ ఊరువాళ్లంతా అక్కడకు వచ్చి 'లేడీస్‌టైలర్‌కు కొనసాగింపుగా తీస్తున్న సినిమాను మా ఊళ్లో తీయరా' అంటూ నాతో సరదాగా గొడవపడ్డారు. అలాగే అప్పట్లో మానేపల్లిలో భోగమోళ్ల వీధి ఉండేది. ఇప్పుడు అక్కడ ఎవరూ లేరనుకోండి. అందులో వరలక్ష్మి అనే 65 ఏళ్ల ఒక పెద్దావిడ ఆటో వేసుకుని పెదపట్నానికి వచ్చి, నా పక్కన కూర్చుని 'మా వీధిలో ఒక్క షాట్ అయినా తీయాలి. మా ఇంటికి రావాలి. భోంచేయాలి' అని ఆప్యాయంగా పిలిచింది. ముంజవరం అనే ఊళ్లో 'గోపీలోలా' పాట తీసిన ప్రదేశాన్ని చూపిస్తూ ఆ ఊరివాళ్లు అప్పటి జ్ఞాపకాలు నాతో పంచుకున్నారు. వారిలో కొందరు ఇప్పుడు మనవలు, మనవరాళ్లను ఎత్తుకుని వచ్చారు. అప్పుడు తిరిగిన ప్రాంతాల్లోనే తిరుగుతున్నాను. అప్పుడు కనిపించిన మనుషులే తారసపడుతున్నారు. నేను మర్చిపోయిన ఎన్నో సంగతులను గుర్తుచేస్తున్నారు. నిజంగా ఆ అనుభూతులు ఎంతో గొప్పవి. ఇన్నేళ్లుగా గోదావరి మీద తిరుగుతున్నా కానీ, ఒక్కటంటే ఒక్క చేదు అనుభవం కూడా నాకు ఇప్పటిదాకా ఎదురుకాలేదు. కాకపోతే పవిత్ర గోదావరిలోకి కొన్నిచోట్ల డ్రైనేజీని, మరికొన్ని చోట్ల పరిశ్రమల వ్యర్థాలను వదులుతున్నారని తెలిసి కోపంతో పాటు బాధ కూడా కలిగింది.

● **చల్లా శ్రీనివాస్**



ట్రిపుల్ ఎటాక్!



వాళ్ళు గొయ్యి తవ్వుతూంటే పట్టరాని కసితో చూస్తోంది శృతి...

జనవరి నెల వణికించే చలి ఆమె కసిని ఏమాత్రం చల్లార్చలేక పోతోంది.

తవ్విన గొయ్యిలోకి మృతదేహాన్ని దింపుతూంటే టార్చి వేసి మరింత కసిగా చూసింది శవం మొహాన్ని. 'వ్యాపారం చేస్తాడా వీడూ...' అనుకుని తుపుక్కున ఉమ్మేసింది. ఆ మొహం మీద మట్టి పడుతోంది...

పదిహేను రోజుల తర్వాత -

పోలీస్‌స్టేషన్‌కి వెళ్లి కంప్లెయింట్ చేసింది భర్త కన్పించడం లేదని. తమిళనాడు మదురవోయల్ పోలీస్‌స్టేషన్ ఎస్సైలు సుమతి, మురళీ ఇరవై రెండేళ్ళ అందమైన శృతి వైపే కన్నార్పకుండా చూస్తూంటే, చెప్పుకుపోయింది శృతి తన గురించి... తన పూర్తి పేరు శృతీ చంద్రలేఖ. తమిళ, కన్నడ సినిమాల్లో నటిస్తోంది. భర్త ఎస్.రోనాల్డ్ పీటర్ ప్రింజో. వయసు 35. అతను గత పదిహేను రోజులుగా కన్పించట్లేదు.

ఈ కేసు నమోదైన తర్వాత శృతి కూడా కన్పించకుండాపోయింది.

కేసు నమోదైన వారం తర్వాత ప్రింజో తమ్ముడినని చెప్పుకుని జస్టిన్ వచ్చాడు. తన అన్న కారు ప్రిన్సన్ నడుపుతూంటే చూశానన్నాడు. ప్రిన్సన్ లబోదిబోమన్నాడు ఎస్సైలు పట్టుకుని కొడుతూంటే. తనకేం తెలీదనీ, శృతి ఈ కారు ఇచ్చేసి ఎటో వెళ్ళిపోయిందనీ చెప్పుకున్నాడు. శృతి భర్త ప్రింజో ఏమయ్యాడంటూ పోలీసులు టార్చర్ చేస్తూంటే, భరించలేక చెప్పేశాడు.

ఆరోజు బెంగుళూరు ఇంట్లో ప్రింజో గొడవపడుతున్నాడు శృతితో-

"ఇక్కడికి పారిపోయి వచ్చిందే వాళ్ళ ప్రెషర్ తట్టుకోలేక. వాళ్లొచ్చి పట్టుకున్నారంటే చంపేస్తారు. నేను పోర్న్‌ఫిలిమ్స్ తీయాల్సిందే. ఎన్నిసార్లు చెప్పాలి? వాళ్ళు మనల్ని పట్టుకునే లోగా వీలైనంత సంపాదించి వాళ్ళ మొహాన కొట్టాలా వద్దా? కాబట్టి హెల్ప్ చెయ్. మల్టిపుల్ పార్టనర్స్‌తో వీడియో ప్లాన్ చేస్తున్నా, అందులో నటించి చావు!"

"నటించను! నీ చావు నువ్వు చావు!"

"నువ్వు నటించే సినిమాలకీ పోర్న్‌కీ ఏం తేడా వుంది చెప్పు? ఉన్న మొగుణ్ణి వదిలేసి నన్ను పట్టలేదూ?"

కోపం ఆపుకోలేక ఘర్షణ పడింది. పట్టుకుని కొట్టాడు. రోజూ ఈ బాధ పడలేక ప్రిన్సన్‌కి ఫోన్ చేసి చెప్పేసింది- "వాడు ఇక్కడే ఉన్నాడు. పోర్న్ బిజినెస్ చేసి మీ అప్పు తీరుస్తాడట. నేను హెల్ప్ చేయాలట. జరగని పని. మీ అప్పు కూడా తీర్చలేడు వాడు. మీకూ నాకూ విరుగుడుగా నేనొకటి ప్లాన్ చేశా...".

తమిళనాడు తిరునల్వేలిలో ఉంటున్న ప్రిన్సన్‌తో పాటు ఉమాచంద్రన్ అలర్ట్ అయ్యాడు శృతి మాటలకి. 'ఆన్‌లైన్ కిరాణా బిజినెస్‌లో మనల్ని పార్ట్‌నర్స్‌గా చేర్చుకుని దివాలా తీయించాడు. మన వాటా మనకు ఇచ్చెయ్యమంటే పరారయ్యాడు... బెంగుళూరులో ఉన్నాడన్నమాట. పద... శృతి ఏం సిద్ధం చేసిందో చూద్దాం' అనుకుని బయల్దేరాడు.

"మీరిద్దరే సరిపోరు, ఇంకో నల్గురైనా కావాలి. డెడ్‌బాడీ చాలా దూరం ట్రాన్స్‌పోర్ట్ చేయాలిగా" అని చెప్పింది శృతి వాళ్ళకి. ఆమెని చూస్తూంటే ప్రిన్సన్‌కి వణుకు పుట్టింది. ఫోన్లు చేసి మరో నలుగుర్ని పిలిపించుకున్నారు.

ఆ రాత్రి...

భర్త ప్రింజోకి వేడి వేడి పాలగ్లాసందిస్తూ "అలాగే ప్రింజో, నీ ఇష్టం అలాగే కానీయ్" అంది గోముగా.

అతను నమ్మలేకపోయాడు. గటగటా పాలు తాగేసి ఆనందంగా ఆమెని చూశాడు. ఒక్కసారిగా తూలి కింద పడ్డాడు. కొన్ని క్షణాలయ్యాక తలుపుతీసింది. ప్రిన్సన్, ఉమాచంద్రన్ లోపలికొచ్చి కిందపడి వున్న ప్రింజో శవాన్ని చూశారు. వాళ్ళ మీదికి తాడు విసిరింది.

'పాయిజన్‌తో పోయాడుగా?' అని వాళ్ళంటే, 'మామూలుగా ఉండకూడదు వీడి చావు!' అంటూ... ప్రింజో మెడకి వాళ్ళు తాడు బిగించి లాగుతూంటే, మెడ మీద మరింత కసిగా ఇంజెక్షన్ కూడా పొడిచింది శృతి. విషం? ఇంజెక్షన్? ఉరి! ఇది మామూలు పిశాచం కాదన్పించింది ప్రిన్సన్‌కి.

బయట ఉన్న నలుగురు అనుచరులు వచ్చి ప్రింజో శవాన్ని అతడి కారు డిక్కీలోకి చేర్చారు. పోర్న్ బిజినెస్ చేసి ప్రింజో సంపాదించిన 75 లక్షలూ చూపించి, ముగ్గురం పంచుకుందామంది శృతి. అక్కడ్నించీ ఆ కారులో తమిళనాడుకి బయల్దేరారు అందరూ. డిక్కీలో వున్న ప్రింజో అంత్యక్రియల కోసం...

ఇదంతా విని రికార్డు చేయించిన ఇన్‌స్పెక్టర్స్ సుమతి, మురళీలు ప్రిన్సన్‌ని తీసుకుని బయల్దేరారు.

పళయంకొట్టాయ్‌లోని ఆసిర్వత నగర్ శివార్లలో అతను చూపించిన చోట పూడ్చిపెట్టిన ప్రింజో శవాన్ని బయటికి తీయించారు. అతణ్ణి వెంటబెట్టుకుని వెళ్లి అనుచరులు నలుగుర్నీ అరెస్ట్ చేశారు. శృతి గురించి అడిగితే ఎవరూ చెప్పలేకపోయారు.

రోజులు, నెలలు గడుస్తున్నాయి...

శృతి అదృశ్యం మిస్టరీ అంతు చిక్కడం లేదు పోలీసులకు. గ్యాంగ్ మెంబర్లు ఆరుగురూ బెయిళ్ళు లభించక జైల్లోనే మగ్గుతున్నారు.

ఎనిమిది నెలల తర్వాత కూడా జాడ దొరక్కపోయేసరికి, 'బతికే ఉందంటావా?' అని అనుమానం వెలిబుచ్చింది ఎస్సై సుమతి.

'ఆరోజు ప్రింజో కారు వాడుకుంటూ ప్రిన్సన్ మనకి దొరికాడంటే... శృతి వాటా డబ్బుల కోసం ఆమెని చంపేసి... ఆ కారు కూడా సొంతం చేసుకున్నాడేమో' అని తన అనుమానం వెలిబుచ్చాడు మురళి.

తొమ్మిదో నెల గడుస్తోంది... శృతి శవమై ఉంటే ఎక్కడుందా అని కూడా గాలించారు. బెంగుళూరులో ఉంటున్న శృతికి రమేష్ నుంచి కాల్ వచ్చింది. 'డార్లింగ్! బస్‌స్టేషన్‌కి వచ్చి పికప్ చేసుకో' అని. ఆదరాబాదరాగా వచ్చేసింది శృతి బయల్దేరి మెజిస్టిక్ బస్ టెర్మినల్‌కి. రమేష్ కోసం ఆత్రుతగా చూడసాగింది.

"మేడమ్..." అన్న గొంతు విన్పించి గిరుక్కున తిరిగి చూసింది. "రమేష్ కోసమా మేడమ్? మీ ఫోన్‌కాల్స్‌ని ట్రాక్ చేస్తున్నాం. మీరెక్కువగా రమేష్‌తో మాట్లాడుతున్నారని తెలిసి అతణ్ణి పిలిపించుకున్నాం. తన చేత మీకు ఫోన్ చేయించి ఇక్కడికి రమ్మనమని చెప్పించాం. మీరొచ్చేశారు! ఇక వెళ్దామా మేడమ్?" ఇన్‌స్పెక్టర్ మురళి గొంతు గంభీరంగా.

ప్రాణాలు గాల్లోకెగిరిపోయినట్టయి పుంజాలు తెంపుకుని ఒకటే పరుగు తీయసాగింది శృతి జనంలో పడి. ఆమెని పట్టుకోవడానికి వేటకుక్కల్లా వెంటబడ్డారు పోలీసులు.

● **సికిందర్**

ట్రెండింగ్ తలగడలు

పడుకునేటప్పుడు తల కింద ఎత్తుగా 'దిండు' లేకపోతే అస్సలు నిద్రపట్టదు చాలామందికి. 'తలగడ' మెత్తగా ఉన్నంతమాత్రాన సరిపోదు.. ట్రెండ్‌కు తగ్గట్టుగా సరికొత్తగా కూడా ఉండాల్సిందే అని పట్టుబడుతున్నారు హైటెక్కు జనాలు. ఏనుగులు, పులులు వంటి జంతువుల ముఖాల దగ్గర నుంచి, పక్షులు, అందమైన చెట్లు, పూలు, వాట్సాప్‌లో ఉండే ఎమోజీల దాకా అన్నింటినీ దిండులా మార్చేసి తలకింద పెట్టేసుకుంటున్నారు. అంతేనా ఇంట్లో ఉండే ఫర్నీచర్‌కు, గోడల రంగులకు మ్యాచింగ్ అయ్యేలా ఒక థీమ్‌తో కలర్‌ఫుల్ దిళ్లను కొంటున్నారు.



రింగు మారింది!



ప్రియురాలికి ప్రపోజ్ చేయాలన్నా... భార్యకు సర్‌ప్రైజ్ ఇవ్వాలన్నా... గిఫ్ట్‌గా ఇచ్చేందుకు ముందుగా గుర్తొచ్చేది ఉంగరం. రాజరికం ఏలిన కాలంలో అంగుళికముగా పాణీ గ్రహణాలలో ప్రముఖ పాత్ర పోషించిన రింగులు ఇప్పుడు రంగు మార్చుకుని, కొత్త లుక్కును తెచ్చుకుంటున్నాయి. రంగు రాళ్లు, వజ్రాలు, ముత్యాలు, దేవుని బొమ్మలు ఉండే ఉంగరాలకు కాలం చెల్లిపోయి... కాఫీ కప్పులు, క్వశ్చన్ మార్కులు, బుర్ర మీసాలు, సీతాకోకచిలుకలు, పిల్లులు, ఉడతలు వంటి జంతువులు రింగుల్లోకి వచ్చి చేరాయి. ఒకప్పుడు ఎక్కడైనా పొరపాటున కనిపిస్తే చాలు... జడుసుకుని అశుభం అని భయపడిపోయిన పుర్రెలు కూడా ఇప్పుడు ఉంగరాల డిజైన్స్‌లో చేరి, ఫ్యాషన్‌కు కాదేదీ అనర్హం అని నిరూపిస్తున్నాయి.

'ఆరోగ్యం' నింపి ఇస్తాయి...



ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీటిని తాగితే... ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు వైద్యనిపుణులు. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడయితే చెంబుల్లోనో, గ్లాసుల్లోనో నీటిని తాగొచ్చు. మరి బయటికి వెళ్లినప్పుడు పరిస్థితి ఏంటి? అందుకోసమే ఆరోగ్య బాటిళ్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. రాగి చెంబులో నీళ్లు తాగితే నిండు నూరేళ్లు బతికేయొచ్చని పెద్దల నమ్మకం. దీంతో 'రాగి వాటర్ బాటిళ్లు' మార్కెట్లోకి వచ్చాయి. రాగి చెంబులో లభించే ఔషధ గుణాలన్నీ దీనిలోనూ ఉంటాయి. వీటితో పాటు నీటిని వడపోసే 'ఫిల్టర్ వాటర్ బాటిళ్లు', పళ్ల రసాలు చేసుకునేందుకు వీలుగా ఉండే 'వాటర్ బాటిల్ విత్ జూసర్', కాగితంతో తయారుచేసిన 'పేపర్ వాటర్ బాటిళ్లు', మంచి నీటిని మరింత మంచిగా శుద్ధిచేసి అందిస్తున్నాయి.

'ట్రే' చిత్రాలు

కోట్ల రూపాయలు పెట్టి వేలంపాటలో కొన్న పెయింటింగ్‌ను ఏం చేశావు రా.. అంటే... 'ఏ గోడకు వేలాడదీసినా ఎవరూ చూడట్లేదని, ఇంటికి ఎవరొచ్చినా అతిథ్యం అందించే 'ట్రే'గా మార్చాను' అన్నాడట ఒక చిత్రకళా ప్రేమికుడు. అలా అయితే అందరి దృష్టినీ ఇట్టే ఆకర్షిస్తుందని! అచ్చం ఇలాంటి ఐడియానే వచ్చినట్టుంది కొందరికి. చెక్క పళ్లేలయినా, రాగి, రాతెండి పళ్లేలయినా... చెక్కు చెదరకుండా వాటిపై అందమైన చిత్రాలను గీసి, కొత్త అందాన్ని తీసుకొస్తున్నారు. ఈ 'ట్రే చిత్రాల'పై ఆహారం అందిస్తే రుచి ఎలా ఉన్నా, వారి చిత్రకళా అభిరుచికి అభినందనలు అందడం మాత్రం గ్యారెంటీ!



కమెడియన్లు నవ్విన వేళ...

ప్రేక్షకుల్ని నవ్వించడమే వృత్తిగా పెట్టుకుని, అనేక సినిమాల్లో తమదైన స్టయిల్లో హాస్యాన్ని పండించిన కమెడియన్లు మనసారా నవ్వేది ఎప్పుడు? రీల్‌లైఫ్‌లో కాకుండా రియల్‌లైఫ్‌లో వారంతా కడుపుబ్బా నవ్వుకున్న సంఘటనలున్నాయా? 'ప్రపంచ హాస్య దినోత్సవం' (మే మొదటి ఆదివారం) సందర్భంగా కొందరు హాస్యనటులను కదిలిస్తే కురిసిన నవ్వుల జల్లులివి...

హారర్ కామెడీ

మొదట్నుంచీ నాకు సినిమాలంటే మహా పిచ్చి. రోజూ రెండు బొమ్మలయినా పడాల్సిందే. అందులోనూ దెయ్యం సినిమాలు తెగ చూసేవాడిని. ఓరోజు... నా స్నేహితుడి గదిలో 'ఎగ్జార్సిస్ట్' అనే హారర్ సినిమా చూస్తున్నాం. అర్ధరాత్రి పన్నెండున్నరకు సినిమా పూర్తయింది. ఆ సినిమా ఎంత భయంకరంగా ఉంటుందంటే, మన చుట్టూ దెయ్యాలున్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. సరిగ్గా సినిమా పూర్తయిన రెండు నిమిషాలకి కరెంట్ పోయింది. గదిలో ఒక్కసారిగా వాడూ, నేను సైలెంట్. చీకట్లో కొవ్వొత్తి వెలిగించేందుకు, అగ్గిపెట్టె కోసం చెరోపక్కా వెదుకుతున్నాం. మా గుండెదడ మాకే వినిపించసాగింది. ఒళ్లంతా చెమటలు పట్టాయి. గాలి కోసం నేను గది తలుపు తీసి గుమ్మం బయట అడుగుపెట్టానో లేదో ఒక్కసారిగా గయ్‌మని కుక్క అరుపు. గుండె ఆగినంత పనైంది. గుమ్మం దగ్గర నిద్రపోతున్న కుక్క మీద కాలుపెట్టానన్నమాట. మా భయంతో పెద్ద సీన్ క్రియేట్ అయ్యింది. చిమ్మచీకట్లో ఏదో జరిగిందనే ఉద్దేశంతో, వీధి వీధంతా నిద్ర లేచేసింది. చివరికి విషయం తెలుసుకుని 'ఓర్నీ సినిమా చూశా.. ఇంత గోల' అని వీధిలో వాళ్లు నవ్విన నవ్వులు నాకింకా గుర్తే. ఇప్పటికీ ఆ సీన్ గుర్తొస్తే పగలబడి నవ్వుకుంటా.

- సప్తగిరి

ఫంక్షన్లో 'తాగుబోతు'

నేను సినిమాల్లోకి రాకముందు నుంచే, నా తాగుబోతు నటనకు బోలెడంత మంది ఫ్యాన్స్ ఉన్నారు. పెళ్లిళ్లకు, ఫంక్షన్లకు వెళ్లినప్పుడు నా చుట్టూ ఓ గ్యాంగ్ ఉండేది. బోర్ కొడితే ఫ్రెండ్స్ నన్ను పిలిచి తాగినట్టు నటించమనేవారు. నేను రెచ్చిపోయి విశ్వరూపం చూపించేవాడిని. దాంతో చుట్టుపక్కల ఉండే ఆడవాళ్లు భయపడుతూ అక్కడి నుంచి పరుగెత్తేవారు. 'వాడెవడో పచ్చితాగుబోతులా ఉన్నాడు... వాడిని ఇలాంటి ఫంక్షన్లకు ఎవరు రానిచ్చారు...' అంటూ నా ఫ్రెండ్స్‌తో గొడవపడేవారు. మా వాళ్లు మాత్రం నేనెవరో తెలియనట్టు అమాయకంగా నటించేవారు. వాళ్లటు వెళ్లగానే ఒకటే నవ్వులు. ఉల్లాసంగా జరుగుతున్న ఫంక్షన్‌లో హఠాత్తుగా ఒక తాగుబోతు గోలగోల చేస్తే ఎలా ఉంటుందో మీరే ఊహించండి. ఇప్పటికీ ఆ రోజుల్ని గుర్తుచేసుకుని నవ్వుకుంటూ ఉంటాం. ఆ అనుభవమే నన్ను సినిమా నటుడిని చేసింది. మీ అందరినీ నవ్వించే అదృష్టం కూడా కలిగించింది.

- తాగుబోతు రమేశ్

ఓర్నీ.. చలమో.. చలవో..!

నా చిన్నప్పుడు (అప్పుడు నాకు 12 ఏళ్లు) జరిగిన సంఘటన ఇది. మద్రాస్‌లో నాన్న (గిరిబాబు) అసిస్టెంట్ ఒకతను రోజూ నన్ను సైకిల్ మీద కూర్చోపెట్టుకుని స్కూలుకు తీసుకెళ్లేవాడు. ఒకరోజు నల్ల రంగు అంబాసిడర్ కారులో మా పక్కనుంచి హీరో చలంగారు వెళ్తున్నారు. ఆయన్ని చూసి నేను పక్కా పల్లెటూరి యాసలో 'ఓర్నీ చలం రోయ్.. చలం చలం చలచలం...' అంటూ ఎగ్జయిటింగ్‌గా అరిచాను. నేను చూసిన తొలి సినిమా ఆర్టిస్టు ఆయనే. నా అరుపులకు అసిస్టెంట్ అదిరిపడ్డాడు. దాంతో సైకిల్ బ్యాలన్స్ తప్పింది, కింద పడిపోయాం. చలం నటించిన 'బుల్లెమ్మాబుల్లోడు' విడుదలైన రోజులవి. అప్పట్లో ఆయన సినిమాలన్నీ చూసేవాడిని.

ఆ తర్వాత నేను ఆర్టిస్ట్ అయ్యాక అలాంటి అనుభవమే నాక్కూడా ఎదురయింది. ఒకసారి అమలాపురం వెళ్లా. అక్కడ జామపళ్లు అమ్ముకునేవాడు నన్ను చూసి 'రఘుబాబురోయ్..' అంటూ సైకిల్ హ్యాండిల్ వదిలేసి, అటువైపుగా వెళ్తున్న ఒకావిడను ఢీకొట్టాడు. ఆవిడ కోపంతో నోటికొచ్చినట్టు తిడుతూ రోడ్డు మీద పడ్డ జామపళ్లతోనే వాడిని బాదేసింది. అభిమాన నటుడిని చూసినప్పుడు ఉండే సంతోషం, ఎగ్జయిట్‌మెంట్ ఏంటో తెలుసు కాబట్టి, ఆవిడకి సర్దిచెప్పాను. ఆమె కూడా అర్థం చేసుకుంది. ఇప్పటికీ ఆ సీన్ గుర్తొస్తే నవ్వాగదు.

- రఘుబాబు

కుక్క-చెట్టు-శివాజీ

ఒకసారి నేను విజయవాడలో ఉంటున్న మా మావయ్య ఇంటికి వెళ్లాను. ఇంటి గేటుకు 'కుక్కలున్నాయి జాగ్రత్త' అనే బోర్డు లేదు కానీ, ఇంట్లో మాత్రం చూడ్డానికి భయంకరంగా ఉన్న కుక్క ఉంది. నేనొచ్చానని తెలిసి, నా ఫ్రెండ్ శివాజీ నన్ను చూడ్డానికి వచ్చాడు. గేటు దాటి ఓ అడుగు వేశాడో లేదో, ఎదురుగా కుక్క. దాన్ని చూడగానే వాడి చేతిలోని సంచీ జారిపోయింది. ఏమాత్రం కదిలినా, కుక్క వాడి పిక్క పట్టేయాలని కసిగా చూస్తోంది. దీంతో మావాడు బిక్కచచ్చిపోయాడు. కాసేపటికి కుక్క కాస్త ఆదమరవడం చూసి, గబుక్కున పక్కనే ఉన్న చెట్టు ఎక్కేశాడు. కుక్క మాత్రం 'వదలనురా బొమ్మాళీ' అన్నట్టు చెట్టు కిందే సెటిలయ్యింది. చాలాసేపటికి మావాళ్లు బయటికి వచ్చి, 'ఏం ఫర్వాలేదు. అది కరవదు' అని ధైర్యం చెప్పాకే చెట్టు దిగి వచ్చాడు. కుక్కతో గడిపిన ఆ క్షణాలను వాడు చెప్తుంటేనే వినాలి. నవ్వీ నవ్వీ పొట్ట చెక్కలవుతుంది. కుక్క కథకి ఇంకో ట్విస్ట్ ఉంది. పెళ్లయ్యాక వాడి భార్య తన పెంపుడు కుక్కతో సహా వీడి ఇంటికి వచ్చింది. ఆ కుక్క ఆమెకు 24 గంటలూ 'జడ్‌ప్లస్' సెక్యూరిటీ ఇచ్చేది. మనోడిని పెళ్లాం దగ్గరికి వెళ్ళనిచ్చేది కాదు. దాన్ని వదిలించుకున్నాకే వాడి కాపురం సజావుగా సాగింది.

- గుండు సుదర్శన్

పాస్‌పోర్ట్ ఫోబియా

నాకు కాస్త కంగారెక్కువ. నటి రజిత, కమెడియన్ వేణు, హీరోయిన్ మధుశాలినిలతో కలిసి నేను ఓ ప్రోగ్రామ్ కోసం యుఎస్ వెళ్లాను. విదేశాలకు వెళ్లడం అదే తొలిసారి. పొద్దున్నే ఫ్లయిట్ దిగగానే లగేజ్‌తో పాటు పాస్‌పోర్టు ఒకచోట పెట్టేసి వచ్చా. హోటల్లో చెకిన్ అయ్యేటప్పుడు వాళ్లు పాస్‌పోర్ట్ అడిగారు. నాకేమో ఒకటే కంగారు... ఎంత ఆలోచించినా ఎక్కడ పెట్టానో గుర్తు రాలేదు. పై ప్రాణాలు పైనే పోయాయి. ఏం చేయాలో తెలియక బిక్కమొహం వేశాను. మరోవైపు "ఇక్కడ పాస్ పోర్టు లేకుంటే కష్టమే" అంటూ నన్ను అంతా భయపెట్టారు. దాంతో నా మొహంలో రక్తం చుక్క కూడా లేదు. నా టెన్షన్ చూడలేక చివరికి రజిత కూల్‌గా బ్యాగ్‌లో నుంచి పాస్‌పోర్టు తీసిచ్చి 'ఇదిగో నీ పాస్‌పోర్టు. ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెట్టకు' అని హెచ్చరించింది. ఆ దెబ్బతో ఇప్పటికీ కలలో కూడా పాస్‌పోర్టే గుర్తుకొస్తుంది. రెండు రోజులకు ఒకసారైనా రాత్రిపూట నిద్రలో నుంచి లేచి బీరువాలో పాస్‌పోర్టు ఉందో లేదో చూసుకోవడం అలవాటైపోయింది. నా 'పాస్‌పోర్ట్ ఫోబియా'ను మావాళ్లు ఆటపట్టిస్తుంటారు. నిజమే, పాస్‌పోర్ట్‌పోతే ఎంత కష్టం!

- ధన్‌రాజ్

స్టడీ అవర్

పదో తరగతికి రాగానే టీచర్లు మహా స్ట్రిక్టు అయిపోతారు. మాకు రోజూ సాయంత్రం స్టడీ క్లాసులు ఉండేవి. ఉదయం నుంచీ తరగతి గదుల్లో చదివీ, చదివీ అలసిపోయిన మేం సాయంత్రం మళ్లీ స్టడీక్లాసులనగానే బోర్ ఫీలయ్యేవాళ్లం. ఆటవిడుపు కోసం టీచర్‌కు తెలియకుండా పుస్తకాల్లో ... చందమామ, బాలమిత్ర వగైరా పత్రికలతో పాటు, కామిక్ బుక్స్ పెట్టుకుని వెళ్లి సరదాగా చదువుకునేవాళ్లం. బోలెడు జోకులు చెప్పుకునేవాళ్లం. ఒకరోజు టీచర్ మా ఫ్రెండ్‌ను సడన్‌గా ఓ ప్రశ్న అడిగారు. ఏం చెప్పాలో అర్థంకాక, వాడు లేచి కామిక్‌బుక్‌లో అప్పటిదాకా చదివిన రాజకుమారి కథని గుక్కతిప్పుకోకుండా చెప్పేశాడు. అంతే. టీచర్‌తో సహా అందరూ పగలబడి నవ్వారు. పబ్లిక్ పరీక్షలకు వెళ్లేటప్పుడు టీచర్ వాడిని పిలిచి "కామిక్ బుక్స్‌లో చదివింది మాత్రం రాయకు" అని చెప్పడం కొసమెరుపు. పరీక్షల ప్రస్తావన వస్తే చాలు, ఈ సంఘటనతో పాటు నా ఫ్రెండ్ కూడా గుర్తొస్తాడు.

- ప్రియదర్శి

- డా.చల్లా భాగ్యలక్ష్మి

సినిమాఫుడ్... సూపర్‌హిట్!

సెలవు రోజు సరదాగా బయటికి వెళ్తాం! రెస్టరెంట్ భోజనం... ఆపై సినిమా! లేదా సినిమా చూశాక, రెస్టరెంట్ మీద దాడి!! ఇదంతా పాత పద్ధతి. లేటెస్ట్‌గా, మహ టేస్టీగా... సినిమాతో పాటే విందూ! తింటూ చూస్తాం, చూస్తూ తింటాం. అవీ అల్లాటప్పా రుచులు కాదు... దేశవిదేశీ షెఫ్‌లు వండి వడ్డించే సూపర్‌గుడ్ ఫుడ్డు!

ఆ రెండున్నర గంటలూ... సినిమా థియేటర్‌లోని సీటు రెస్టరెంట్ టేబుల్‌లానూ పనిచేస్తుంది. ఈ కొత్త కాన్సెప్ట్‌కి ఇంకా పేరు పెట్టలేదు. పెట్టాలి. పేరు తర్వాత పెట్టొచ్చుగానీ.. ఈ సరికొత్త అనుభవం కావాలంటే ప్రస్తుతానికి ముంబైకో, చెన్నైకో, ఢిల్లీకో వెళ్లాల్సిందే. ముంబైలో అయితే ఐనాక్స్ లగ్జరీలాంజ్ ఇన్‌సైనియాలో ఏ 'బాహుబలి' హిందీ వెర్షనో చూస్తూ ఫ్రెంచ్ వంటకం టోర్టిల్లా విత్ స్పైసీ బిరియానీ తినేయొచ్చు. లేదంటే, 'హాఫ్ గర్ల్‌ఫ్రెండ్' సినిమాలో ముద్దొచ్చే శ్రద్ధా, అర్జున్ కపూర్ల జంటను ఆస్వాదిస్తూ తియతియ్యటి బానోఫ్ వాఫిల్ లాగించొచ్చు. అదీ వద్దనుకుంటే... మెనూలో ఇంకా బోలెడు వంటకాలుంటాయ్. ధరలు రూ.150 నుంచి రూ.1800 దాకా ఎంతయినా కావచ్చు!

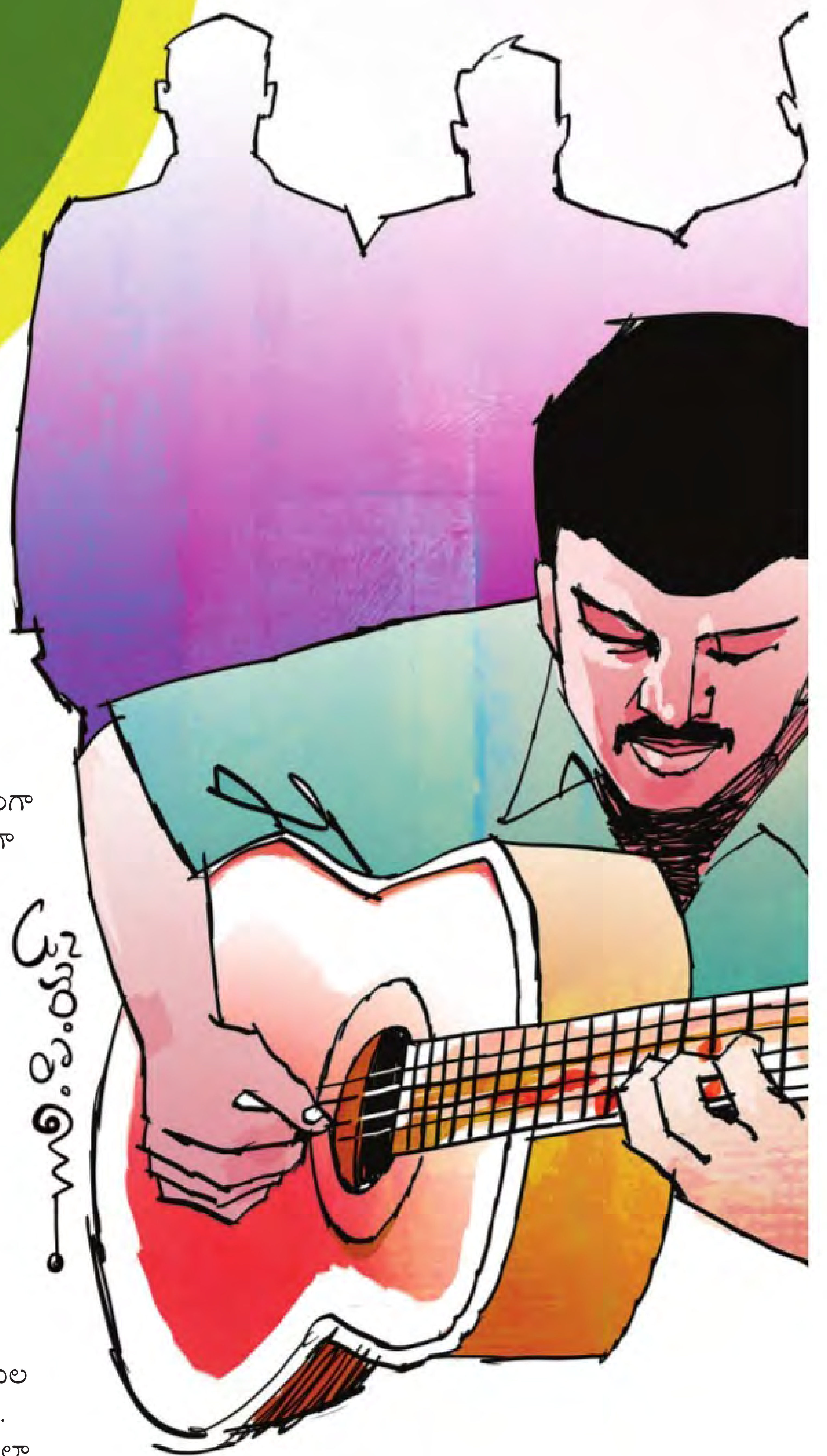
కొత్తకొత్తగా....

ఒకప్పుడు సినిమాకెళ్తే పాప్‌కార్న్ తినడమే లగ్జరీ. అది కూడా ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లలో.. రూపాయికీ, రెండు రూపాయలకీ అమ్మేవారు. ఇంకా ఆలూ చిప్స్ దొరికేవి. చల్లారిపోయిన సమోసాలూ, ఏ రెండు మూడు రోజుల క్రితమో తయారుచేసిన కేకులూ ఉండేవి! వాటినే ఎగబడి కొనేవాళ్లం, ఆవురావురుమంటూ తినేవాళ్లం. మల్టీప్లెక్స్‌లు వచ్చాక.. 2, 3 రూపాయల పాప్‌కార్న్ కాస్తా టబ్బులోకి చేరి రూ.100-150 అయింది! ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, శాండ్‌విచ్‌ల్లాంటివి ఇంటర్వెల్ చిరుతిళ్లలో చేరాయి. కోరితే సీటు దగ్గరకు తెచ్చిచ్చే ఏర్పాట్లూ ఉన్నాయి. అంతకు మించి.. మెనూను మెరుగుపరచి ప్రేక్షకుడి సినిమా అనుభవాన్ని మరో సరికొత్త మెట్టు ఎక్కించే ప్రయత్నమే ఇప్పుడు మొదలైంది.

దేశవ్యాప్తంగా పలు నగరాల్లో వేలాది తెరలున్న... ఐనాక్స్, పీవీఆర్, సినీపోలిస్, ఎస్‌పీఐ సినిమాస్ వంటివన్నీ తాజాగా రుచుల బాట పట్టాయి. ఉదాహరణకు... ఢిల్లీ వసంత్ కుంజ్‌లోని పీవీఆర్ డైరెక్టర్స్ కట్ థియేటర్‌లో.. 'ఇన్ సీట్ డైనింగ్' పేరుతో ఖరీదైన రెస్టరెంట్లను తలదన్నే కమ్మకమ్మని రుచుల్ని అందిస్తున్నారు. ఆ మెనూలో దాదాపు నూటయాభై వంటకాలుంటాయి. బెంగళూరు, పుణెలాంటి నగరాల్లోనూ పీవీఆర్ థియేటర్లలో ఈ మెనూ అందుబాటులో ఉంది. దేశవ్యాప్తంగా 36 స్క్రీన్లున్న ఎస్‌పీఐ సినిమాస్.. ఫ్రెంచ్, బెల్జియన్ బేకరీ ఐటమ్స్‌తో సినీ-భోజన ప్రియుల జిహ్వాచాపల్యం తీరుస్తోంది. ధర ఎక్కువైనా ఫర్వాలేదు, రుచి తగ్గితే మాత్రం ఒప్పుకోననే నవతరం ప్రేక్షకుడిని మెప్పించడానికి సినిమాలవాళ్లు చేయితిరిగిన షెఫ్‌లను ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఆ వ్యూహంలో భాగంగానే ఎస్‌పీఐ సినిమాస్.. పేస్ట్రీల తయారీకి పేరొందిన ఫ్రెంచ్ షెఫ్ మెకేల్ బెస్సీని రంగంలోకి దించింది. పీవీఆర్ సినిమాస్ విషయానికొస్తే ... 'సింప్లీ సుషీ' పేరు వినగానే మీకు అర్థమైపోయి ఉంటుంది. అవును.. వాళ్ల షెఫ్ జపాన్‌కు చెందిన యుటాకా సైటో. ఐనాక్స్ కోసం పూర్తిస్థాయి శాకాహార మెనూను రూపొందించిన సెలబ్రిటీ షెఫ్.. విక్కీ రత్నానీ. వీరికి ఏడాదికి రూ.40 లక్షల నుంచి రూ.60 లక్షల దాకా జీతభత్యాలు చెల్లిస్తున్నారు. 'ఇంతకీ ఈ ధోరణి వెనక కారణమేమిటి అంటారా?' మల్టీప్లెక్స్‌ల ఆదాయంలో 20 నుంచి 27% తిండి నుంచే వస్తుంది. ఇన్నాళ్లూ ఆ విభాగాన్ని ఔట్‌సోర్స్ చేసేవారు. నాణ్యత నామమాత్రం కావడంతో, వ్యాపారం తగ్గసాగింది. తలమీద తడిగుడ్డ పడే దాకా, మొద్దునిద్దర పోకుండా... వెంటనే మేల్కొన్నాయి వినోద సంస్థలు. ఇది రెండువైపులా పదును ఉన్న కత్తిలాంటి వ్యవహారం. సినిమా ప్రియుల్నే కాదు, భోజన ప్రియుల్నీ థియేటర్ల దాకా రప్పించుకోవచ్చు. ఖర్మగాలి సినిమా ఆడకపోతే, రెస్టరెంట్ వ్యాపారంతో గట్టెక్కిపోవచ్చు. అంతవరకు బాగానే ఉంది కానీ, తిండి గోలలో పడిపోయి, ప్రేక్షకుడు కథలో పూర్తిగా లీనం కాలేడేమోనని సినీ ప్రేమికుల భయం. ఆ మాటా కొంతవరకు నిజమే మరి! ❁



చేతిలో రెపరెపలాడుతున్న శ్రీకాంత్ రాసిన ఉత్తరాన్ని అలాగే ముఖాని కద్దుకుని గట్టిగా శ్వాస ఎగబీల్చాడు సారథి. ఎన్నో జ్ఞాపకాల పరిమళాలు ఎదనిండా కమ్ముకున్నాయి. ఈ రోజుల్లో ఉత్తరాలు అందుకోవడమే అపురూపం అనుకుంటూ, ముచ్చటగా మూడవసారి మళ్ళీ చదువుకున్నాడు. తర్వాత మరునాటి ప్రయాణం గురించి మిగిలిన ఇద్దరి మిత్రులకీ ఫోన్ చేసి వాళ్లతో 'ఊఁ' అనిపించాడు.



అందరికంటే ముందు ఆ ఊరు చేరిన శ్రీకాంత్ 'మనందరి బాల్యం గడిచిన ఈ ఊళ్ళో మీకో సర్‌ప్రైజ్ ' అంటూ ఊరించి, ప్రసాద్ భార్య నిర్మలని కూడా తీసుకురమ్మని ప్రత్యేకంగా చెప్పాడు. దాదాపు నలుగురూ పదవ తరగతి వరకూ అక్కడే చదివారు.

'తనూ, ప్రసాద్, నిర్మలా ఉదయమే చల్లటి వేళ బయల్దేరాలి. ఈ మధ్య అందరూ కలిసి గడిపిందే లేదు. ఈ యాంత్రికతలో ఎక్కడో కొన్ని స్పందనలు ఇంకా ఉండబట్టి అప్పుడప్పుడూ కలసి కబుర్లు కలబోసుకుంటూ ఉంటాం. తమకంటే ఆర్థికంగా పై మెట్టు మీదున్నాడు శ్రీకాంత్. అందుకే ఏ భూములో కొనడానికి ముందే ఆ ఊరు వెళ్లుంటాడు ...' నిష్ఠూరత, ఆత్మీయతా కలిశాయి సారథి ఆలోచనల్లో.

సూర్యోదయానికి ముందే బయల్దేరడంతో దారంతా వింత వింత శబ్దాలూ, పక్షుల పలకరింపులూ ... సిటీ దాటాక ఆకుపచ్చ పొదల మీదుగా వీస్తోన్న పచ్చివాసనా, మెలికలు తిరుగుతున్న నల్లటి తారు రోడ్డు ... ప్రయాణం చాలా బావుందనుకున్నాడు సారథి. పక్కనే కూచున్న ప్రసాద్ వాళ్ళ ఆఫీసులోని రాజకీయాలు వెల్లడిస్తున్నాడు. వెనుక సీట్లో నిర్మల కునుకుతీస్తోంది.

"పాపం శ్రీకాంత్ గాడికి ఎంత డబ్బు యావ ఉన్నా ఇటువంటి ప్రోగ్రామ్స్ అరేంజ్ చేయడమంటే చాలా ఇష్టం" అన్నాడు సారథి.

దారిలో ఒక పాక హోటల్ దగ్గర కారాపి, అక్కడే పెసరట్టూ, టీ తీసుకుని మళ్లీ బయల్దేరారు. లేత ఎండ చెట్టూ చేమని అలవోకగా స్పర్శిస్తోంది. 'ఈ ప్రయాణం చాలా బావుంది' సారథి నాలుగోసారి అనుకోకుండా ఉండలేకపోయాడు.

• • •

ఊరి చివరున్న గెస్ట్‌హౌస్ బయట నిలబడి అందరికీ ఆప్యాయంగా స్వాగతం పలికాడు శ్రీకాంత్. కారు దిగి చుట్టూ ఉన్న పరిసరాల్ని పరికించి చూశాడు సారథి.

నిటారుగా నిలబడ్డ వేపచెట్లు జతగా తలలూపసాగాయి. దూరంగా చిన్న చిన్న మడుగుల్లో కొంగలు అటూ ఇటూ తిరుగుతూ అప్పుడప్పుడూ ఒంటికాలి జపం చేస్తున్నాయి. బాగా దూరంగా పొలాల కవతల కొండ దిగువన రైలు కూత పెడుతూ, రోకలిబండలా మెలికలు తిరుగుతోంది.

"ఓహ్ ... వండర్‌ఫుల్ .." సారథీ, ప్రసాద్‌లు మెచ్చుకోలుగా శ్రీకాంత్ వైపు చూశారు. నిర్మల బంగళా చుట్టూ ఒకసారి చూసొస్తానని కదిలింది.

"అదిగో ఇక్కడ్నుంచే మన హైస్కూలు కనిపిస్తోంది. నిజంగా ఎంత కులాసాగా, నిర్విచారంగా గడపొచ్చురా ఇక్కడ మనం ... సిటీలో, ఆ కాంక్రీట్ జంగిల్లో ... అపార్ట్‌మెంట్ బతుకులతో ... ఛా... ఛా.." అన్నాడు సారథి పెదవి విరుస్తూ.

"నీ సోది ఆపరా. అదిగో రాములవారి గుడి. అది మాత్రం చెక్కు చెదరలేదు" ఉత్సాహంగా అన్నాడు ప్రసాద్.

"మన భారతీయులకి భక్తి ఎక్కువ కదా! గుడిసెలు నేలమట్టం చేస్తారు కాని గుడుల జోలికి అంత తొందరగా పోరు. ఓపికుంటే పదండి కాస్సేపు అలా నడుద్దాం" అన్నాడు శ్రీకాంత్.

కొంతమేర ఊరు చుట్టి వచ్చి, ఎత్తుగా ఉన్న గెస్ట్‌హౌస్ వరండాలో కూలబడ్డారంతా. కొత్త ముఖాలను చూసిన పిచుకలు హడావిడి చేస్తున్నాయి.

"ఈసారి శ్రీకాంత్‌లో మార్పు కనిపిస్తోంది" అంటూ నిర్మల తమాషాగా చూసింది.

"నా బుద్ధేమీ మారలేదు గాని చిన్న చిన్న కనువిప్పులూ, జ్ఞానోదయాలు అవుతున్నాయంతే!"

శ్రీకాంత్ మాటలకి ఒకరివైపు ఒకరు అర్థవంతంగా చూసుకుని నవ్వుకున్నారు.

• • •

సాయంత్రం ఉల్లిపాయ పకోడీలూ, కొబ్బరి లౌజూ జిహ్వని తట్టి లేపాయి. టీ తాగేసి షికారుకి బయల్దేరారు నలుగురూ. ఊరు కొంత మారినా మరీ వాళ్లు ఊహించినంతగా మారలేదు. పాత దుకాణాలు అలాగే ఉన్నాయి. ప్రహరీ గోడల పెంకుటిళ్ళు కొన్ని మిగిలాయి. డాబా ఇళ్ళ అరుగుల మీద కొందరు ముసలివాళ్లు కళ్ళకి చేయి అడ్డం పెట్టుకుని, కళ్లు చిట్లించి చూస్తూ "ఎవరూ .. శ్రీకాంత్ బాబా?" అంటున్నారు.

"నీకిక్కడ పరపతి బాగానే ఉందనుకుంటారోయ్. వీధుల్లో చాలా మంది పలకరిస్తున్నారు" ప్రసాద్ సరదాగా నవ్వాడు.

"చుట్టుపక్కల ఊళ్ళల్లో మా స్వంత మేనమామలు ఉన్నారు కదరా. వస్తూ పోతూనే ఉంటా ..." అంటూ శ్రీకాంత్ మళ్ళీ ఎవరితోనే మాటలు కలిపాడు.

ఊరి చివర మామిడితోటలు దాటగానే సన్నని కాలిబాటలు కొండల వైపుకి సాగిపోతూ కనిపించాయి. దగ్గర దగ్గర ఊళ్ళ నుంచీ సైకిల్ మీద కూరగాయల తట్టలూ, పాల క్యాన్లూ పెట్టుకుని పాటలు పాడుకుంటూ కుర్రాళ్ళు హుషారుగా ఎదురొస్తున్నారు. చుట్టూ ఎటు చూసినా పచ్చదనమే. ఆ గాలిలో ఏదో బలీయమైన శక్తి దాగుందనిపించింది అందరికీ.

"మీ అందరి మధ్య నన్ను వింతగా చూస్తున్నారు" నిర్మల నవ్వింది.

"నీదీ, ప్రసాద్‌దీ చిన్ననాటి ప్రేమ అనీ, జంటగా వచ్చారని పాపం వీళ్ళకి తెలియదులే ..." ఆట పట్టించాడు సారథి.

"ఇక్కడ వీధి భాగవతుల ఇళ్ళుండేవి కదా ... వాళ్ళ కోసం పెద్ద బావీ, ఎడ్ల బండీ ఉండేవి

ఈ వారం కథ



నువ్వూ-నేనూ-ప్రకృతీ

దాసరి శిరీష

... చాలా ఇళ్ళు లేవేమిటి?"

"పాపం. వాళ్ళూ నాగరిక ప్రపంచానికి చేరువ అవుదామని తమ నాటకాల సంస్కృతికి స్వస్తి చెప్పి తలా ఓ దిక్కుకు చెదిరిపోయారు. కొన్ని కొన్ని గుర్తులు మాత్రం ఉండిపోయాయి" చెప్పి, దూరంగా విస్తరించి ఉన్న కానుగ చెట్టు వైపు దృష్టి సారించాడు శ్రీకాంత్.

ఎక్కడో గాల్లోంచి మంద్రంగా అలలు అలలుగా తేలి వస్తున్న గిటార్ శబ్దం అందరినీ ఆశ్చర్యంలో ముంచింది. చాలా పరిచితమైన 'కమ్ సెప్టెంబర్' మ్యూజిక్ ... అది సాధనో ... ప్రకృతి రాగమో తెలీని అయోమయపు స్థితి నుంచి తేరుకుని మెల్లగా నడుస్తూ ఒంటికాలిపై చెట్టుకు ఆనుకుని ఉన్న వ్యక్తిని దిగ్భ్రాంతిగా చూశారు.

"ఇదే నేనిస్తున్న సర్‌ప్రైజ్" శ్రీకాంత్ గలగలా నవ్వాడు.

"సుధీర్ ... ఏమై పోయావురా ఈ పదేళ్ళు?" సారథీ, ప్రసాద్‌లు ఆనందంతో అరుస్తూ సుధీర్‌ను కౌగిలించుకున్నంత పనిచేశారు.

"నిజంగా బతకడమెలాగో నేర్చుకున్నాను. నాకిష్టమైన చోటుకి నాకు ఓపిక ఉన్నంత కాలం తిరిగాను. ప్రకృతితో మరింత బంధాన్ని పెంచుకున్నాను. రకరకాల మనుషులని చూసి చివరికీ దారి పట్టాను" నవ్వుతూ అన్నాడు సుధీర్.

ప్రశ్నలూ, నిష్ఠూరాలూ, ఉద్వేగాలూ అన్నీ కలగలిసిపోయాయి. అరమోడ్పు కళ్ళతో పారవశ్యంగా గిటార్ వాయిస్తున్న ఉంగరాల జుత్తు సుధీర్‌నీ ... ఆ పోజునీ అమితంగా ప్రేమించేశారందరూ చెమర్చిన కళ్ళతో. ఇంకొన్ని పాటలు వినిపించాడు సుధీర్.

"కాలేజీ నుంచీ ఈ గిటారును వదల్లేదుగా" ప్రసాద్ ఆరాధనగా చూశాడు.

"పర్వాలేదురా, మీలో ఇంకా ఆస్వాదన మిగిలే ఉంది" ప్రేమగా గిటార్ తీగలు సవరించాడు సుధీర్.

పాటలన్నీ తొలి జ్ఞాపకాలుగా మారాయి. పొద్దు వాలుతుందనగా, ఆకాశం రంగులు మార్చుకుంటుండగా ... పాటల వాతావరణం సాఫీగా సాగిపోయింది.

చూస్తుండగానే లేత వెన్నెల పరుచుకుంది.

"ఊc .. చెప్పండి, మీరంతా ఎక్కడ? ఈ ఆకస్మిక దాడి ఎందుకటా?" గిటార్ భుజానికి తగిలించుకుంటూ అడిగాడు సుధీర్.

"నిన్ను చూద్దామనే" చెప్పాడు శ్రీకాంత్.

"నమ్మను .." నవ్వాడు సుధీర్.

"నిజంరా ... నేనే రప్పించాను. అందరం నీ కోసం తపించిన వాళ్ళమే".

"థాంక్యూ .." సుధీర్ కళ్లలో లేత వెన్నెల తళుకులీనింది.

"రా .. మాతో పాటు గెస్ట్‌హౌస్‌కి" నిర్మల ఆప్యాయంగా పిలిచింది.

"ఇప్పుడు కుదరదు. రేపు ఉదయం మా ఇంట్లోనే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మీకు, బై ..." సుధీర్ చేయి ఊపి చకచకా నడుస్తూ రెప్పపాటులో కనుమరుగయ్యాడు.

నలుగురూ మెల్లగా నడుస్తుండగా "కుటుంబాన్ని వదిలేసి చాలాకాలం సంచార జీవితం గడిపాడట. మిగితాది రేపుదయం చూద్దురుగాని ..." తనకు తెలిసినంత వరకూ వివరించాడు శ్రీకాంత్.

అంతా గెస్ట్‌హౌస్‌కు చేరేసరికి ఆరుబయట కుర్చీలు వేసి ఉన్నాయి. వాచ్‌మాన్ భార్య శ్యామల వండుతున్న నాటుకోడి కూర వాసన గాల్లో కలసి నోరూరిస్తోంది. పూర్తిగా విచ్చుకున్న రంగురంగుల చంద్రకాంతలు పుప్పొడి పరిమళాన్ని చుట్టూ వ్యాపింపజేస్తుంటే, బాల్యం గిలిగింతలు పెడుతూ అందరి మధ్యా తిరుగుతోంది.

"అసలు నేనిక్కడికి వచ్చింది ..." అంటూ శ్రీకాంత్ నిదానంగా చెప్పుకొచ్చాడు. "ఆ రేణుకమ్మ దిబ్బ దగ్గర్నించీ పక్క స్థలం కొని దగ్గరి పెంకుటిల్లు కలుపుకుందాం అనుకున్నా. కథ అడ్డం తిరిగింది. సుధీర్ ఇక్కడ ప్రత్యక్షమై అడ్డం తిరుగుతాడనుకోలేదు. మంచి స్కూలు పెడతానురా. మన చుట్టుపక్కల ఊళ్ళకి మంచి కాన్వెంట్ ఏర్పాటు చేస్తాన్రా అని బతిమాలా. ససేమిరా అన్నాడు. వీలయితే బలహీన పడుతున్న ప్రభుత్వ పాఠశాలల్ని ఉద్ధరించమన్నాడు" శ్రీకాంత్ మాటలాపి నవ్వాడు.

అందరూ కుతూహలంగా చెవులు రిక్కించారు.

"రెండు బస్సులు పెట్టి చుట్టుపక్కల అందరికీ మంచి విద్యని అందించుదాం రా అంటే ... మంచి విద్యా .. అంటూ విరగబడి నవ్వాడు" నిట్టూర్చాడు శ్రీకాంత్.

"ప్చ్... ప్చ్... మంచి వ్యాపారాన్ని అడ్డుకున్నాడు" సారథి సరదాగా అన్నాడు.

"ఇంకెంత సంపాదించేవాడివో!"

"నోర్మూయ్ రా ... నెల క్రితం నా ఆలోచనలు వేరు. సుధీర్‌ని తిరిగి కలిశాక నాలో అంతర్మథనం ప్రారంభమైంది. అదేమిటో తెలియదు. 'ఎవరా గిటార్ వాయించేది' అనుకుంటూ ఒక సాయంత్రం అటువైపు వెడితే వాడే నన్ను గుర్తుపట్టి పిల్చాడు".

"దాంతో ... నీ ప్రణాళికలు తలకిందులయ్యాయి" ప్రసాద్ పరిహాసం చేశాడు.

"కావచ్చు. మనందరికీ కనబడని, వాడిలోని విలక్షణత ఏదో నన్ను వేధిస్తోంది. ఈ వయస్సుకి జీవితంలో అందరం కూరుకుపోయి ఉంటాం. అయినా మన ఐడెంటిటీ కోసం మళ్ళీ డబ్బు సంపాదనే మార్గం అనుకుంటాం. ఆ మార్గం ఎప్పుడూ కంటకమే" శ్రీకాంత్ మాటలకి నిర్ఘాంతపోతూ చూశారు. అసలివి పై పై మాటలా? సరికొత్త అభిప్రాయాలా? నమ్మాలా! వద్దా! అన్నట్టు.

ఆ రాత్రి నాటుకోడి కూరా, మినప గారెలు, టమోటా రసంతో తృప్తిగా భోంచేసి కబుర్లు చెప్పుకుని నిద్రలోకి ఒరిగారు.

మర్రోజు పక్షుల కూజితాలతో, ఎడ్ల బళ్ళ చప్పుళ్ళతో త్వరగా మెలకువ వచ్చింది. పరామర్శిస్తున్న ప్రకృతిని చూస్తూ కాఫీ తాగుతూ పచార్లు చేస్తున్నారు. ఎదురుగా దగ్గరగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తున్న కొండ మీద



"శ్రీకాంత్‌కు ఎప్పుడూ కోర్టు గొడవలు. సారథికి శ్రీకాంత్‌లా బాగా సంపాదించలేకపోయాననే దుగ్ధ. ప్రసాద్‌ది ముందుచూపు ఎక్కువై వర్తమానాన్ని పెట్టుబడిగా పెట్టుకునే తత్వం .... మీ అందరి మనస్తత్వాలు తెలుసు. నేనూ వేగబాండ్ గాడినని మీకూ తెలుసు. మనకి జీవితాల్లో ఇరుక్కుపోవడమే తెలుసు. ప్రకృతి పిలుపులు వినబడవు. నిజానికి అమ్మా ... చిన్ననాటి స్మృతులూ ఇవన్నీ ప్రకృతిలో భాగం కాదా ... ఆలోచించండి"

నుంచి చకచకా కిందకి దిగుతున్న సుధీర్, లేత నీలిరంగు నైట్‌డ్రెస్‌లో కదిలివస్తున్న సూర్యకిరణంలా కనిపించాడు. అలా నడుస్తూ నడుస్తూ దట్టమైన చెట్ల మధ్య అదృశ్యమయ్యాడు - ట్రెక్కింగ్ అనుకున్నారంతా.

"వాడికి మనలా వయసు పెరగదేమో?!" ప్రశంసగా అన్నాడు ప్రసాద్ అబ్బురంగా చూస్తూ.

ఎనిమిదయ్యేసరికి రేణుకమ్మ దిబ్బ పక్కనున్న పెంకుటింటికి ఉత్సాహంగా బయల్దేరారు. పక్కనే చిన్న చెరువులో గాలివాటుకు తొలుకుతున్న అలలు ... ఇంకా మిగిలి ఉన్నాం అన్నట్టుగా తలలూపుతూ తామరలు. పెద్ద పెద్ద గంపలెత్తుకుని చకచకా నడుస్తున్న పడుచులు ... మేకలని అదిలిస్తున్న కుర్రాళ్ళూ ... అందరినీ వింత ఆనందంతో పరిశీలిస్తూ వెనక మెల్లగా నడుస్తోంది నిర్మల.

చుట్టూ కందికంప ... చిన్న కర్రల గేటూ ... వాకిట్లో కుర్చీలేసున్నాయి. ఆ పరిసరాలలో పెద్దగా మార్పు లేదు. వేడి వేడి గారెలూ, ఇడ్లీలు, అల్లం పచ్చడీ, కొబ్బరి చట్నీలు జత చేసి వడ్డిస్తున్న ముసలమ్మని చూస్తూ "ఈమె!" అన్నాడు సారథి భక్తిగా.

"మా చిన్నతనంలో మా అమ్మకి సాయంగా ఉంటూ మా అందరినీ సాకిన రాజమ్మ. ఇప్పుడు కూడా మంచంలో ఉన్న మా అమ్మకి సపర్యలు చేస్తూనే ఉంది. పక్క ఊళ్ళో ఉన్న మా పిన్నమ్మ కూడా ఇక్కడే ఉంటోంది. అందరికీ భర్తలు పోయారు. బాధలతో, బాధ్యతలతో కరిగిపోయిన వీళ్ళే ప్రస్తుతం నా బంధాలు" సుధీర్ నవ్వుతూ నిట్టూర్చాడు.

గుంపుగా పెరిగిన బంతిపూల మొక్కలని చూస్తూ చేతులు కడుక్కున్నారు.

"ఎంత కాలమయిందీ ఈ పూల వాసన పీల్చి .. పల్లెటూరి పరిమళాలే వేరు" ప్రసాద్ మొక్కల్ని ఇష్టంగా తాకుతూ స్నేహితులతో పాటు లోపలికి వెళ్ళాడు. వీల్ ఛెయిర్‌లో కూచున్న సరస్వతమ్మకి చేతులు జోడించి తమని తాము సుధీర్ చిన్ననాటి స్నేహితులుగా పరిచయం చేసుకున్నారు. ఆమె అందరినీ గుర్తుపట్టినట్టుగా నవ్వుతూ మాట్లాడింది. ఆమె చెల్లెలు సావిత్రమ్మ అక్క అనారోగ్యం గురించి చెబుతూ సుధీర్ తమకి చాలా అండగా ఉన్నాడని కృతజ్ఞతగా చూసింది.

"నానా అగచాట్లు పడి పిల్లల్ని పెంచి పెద్ద చేస్తారు. ఆ తర్వాత జీవితాల్లో వీళ్ళంతా ఛాయాగీతాలే" సారథి బరువుగా శ్వాస వదుల్తూ అన్నాడు.

పాతబడిన పెంకుటిల్లు పాత జ్ఞాపకాలకి ప్రతీకగా గంభీరంగా ఉంది. ఒకనాడు తాము తిరిగిన ఆ గదులలో బాల్య స్మృతులను ఏరుకుంటూ పెరటివైపు వెళ్ళారు. అప్పటికే అక్కడ కుర్చీలు వేసున్నాయి.

సుధీర్ జీవితం చాలావరకూ అర్థమైంది అందరికీ.

"చెప్పు ఉద్యోగానికి వాలంటరీ రిటైర్మెంటిచ్చి ... మాకు మాట మాత్రం చెప్పకుండా అమెరికా వెళ్ళిపోయావు. ఆ తర్వాత నీ అడ్రసు తెలియదు మాకు" ప్రసాద్ ఆరోపించాడు.

"పిల్లల భవిష్యత్ ప్రణాళికలో నాకూ నా భార్యకీ సయోధ్య కుదర్లేదు. ఎమ్మెస్ చేయటానికి ఇద్దరినీ యు.ఎస్. పంపించి తన అంతస్తు పెంచుకున్నాక ఆమె దృష్టిలో చాలా మంచి సంబంధాలనుకున్నవి చేసింది. నేను ప్రేక్షకుడిగా, చేతకానివాడిగా మిగిలాను. పాపం ఆమె తప్పు లేదు. అందరు తల్లుల్లానే పోటీ ప్రపంచపు మాయలో చిక్కుకుంది. చాలా త్వరగానే ఆ జీవితానికి అలవాటు పడింది. ఆమెని తప్పు పట్టలేం ..."

"పిల్లలూ ... నీతో?"

"బాగానే ఉంటారు. మా అబ్బాయి నాలాగే తయారవబోయాడు కాని తల్లి హెచ్చరికలతో మెలకువ తెచ్చుకున్నాడు" గలగలా నవ్వాడు సుధీర్.

"నువ్వు శాంతిగా ఉన్నావా?"

"చాలా ... మళ్ళీ అమ్మతో గడపడం. నా ఇష్టమొచ్చినట్టు చుట్టుపక్కల కాలిబాటలలో ఎక్కడెక్కడికో ప్రయాణించి ప్రకృతితో సంభాషించడం, రకరకాల సాంస్కృతిక జీవితాలని గమనించడం. ఒక్కోసారి ఎక్కడెక్కడికో గమ్యం లేకుండా వెళ్ళిపోతుంటాను. నా స్వేచ్ఛ ... నా అన్వేషణ ... నాకెంతో బలం ... నా మాటలకేం గాని, ఒక్కమాట నిజాయితీగా చెప్పండ్రా. మీరంతా నిశ్చింతగా ఉన్నారా?" అడిగాడు సుధీర్.

అందరూ తలలు దించుకున్నారు.

"శ్రీకాంత్‌కు ఎప్పుడూ కోర్టు గొడవలు. సారథికి శ్రీకాంత్‌లా బాగా సంపాదించలేకపోయాననే దుగ్ధ. ప్రసాద్‌ది ముందుచూపు ఎక్కువై వర్తమానాన్ని పెట్టుబడిగా పెట్టుకునే తత్వం .... మీ అందరి మనస్తత్వాలు తెలుసు. నేనూ వేగబాండ్ గాడినని మీకూ తెలుసు. మనకి జీవితాల్లో ఇరుక్కుపోవడమే తెలుసు. ప్రకృతి పిలుపులు వినబడవు. నిజానికి అమ్మా ... చిన్ననాటి స్మృతులూ ఇవన్నీ ప్రకృతిలో భాగం కాదా ... ఆలోచించండి" మృదువుగా నవ్వాడు సుధీర్.

ఆలోచనల్లో కొత్త ద్వారాలు తెరుచుకుంటున్నాయి స్నేహితులందరికీ ... ఆ ప్రభావం ఎంత సేపో!

రచయిత్రి సెల్ : 94401 03189

ఈ వారం కవిత

అనంత దాహం

కొత్త దేశంలోకి ప్రవేశించాం
పంటలు పండని దేశం
పక్షులు ఎరగని దేశం
గుక్కెడు నీళ్లు తాగి
దాహం తీర్చుకుందామంటే
చిన్న కంత కూడా కనిపించని దేశం
ముళ్లకంచెపైన నిల్చున్నట్టుంది
కాలు అటువైపు వెయ్యలేం
ఇటువైపు వెయ్యలేం
ఎటు దొర్లినా ముళ్లే

చేతులు మొలవ్వు
కాళ్లు మొలవ్వు
కండ్లల్లో ఒకింత తేమైనా వూరదు వూరదు
బతుకంతా పగుళ్లు పగుళ్లు
ఏడకో
దారి తెలియని చోటకి
కదలిపోతూ
వూళ్లు

•••

దాహం దాహం
అర్ధరాత్రి, ఆకలి రాత్రి
నిద్రలో అనంత దాహం

హృదయమొక్కటే
కాస్త చెమ్మెనా వూరుతుంది

- బాలసుధాకరమౌళి,
9676493680



మస్త్ మంగళూరు రుచులు!





చికెన్ పులిముంచి

కావలసిన పదార్థాలు

చికెన్- ఒక కిలో, పండు మిర్చి- 15, ఎండు మిర్చి- 5, అల్లం- రెండు అంగుళాల ముక్క, ఉల్లిపాయ- ఒకటి, చింతపండు- నిమ్మకాయంత సైజులో, నూనె- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, పసుపు- ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం

మిక్సీలో చింతపండు, పండు మిర్చి, ఎండు మిర్చి వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఒక బాణలిలో నూనె పోసి వేడెక్కాక పసుపు, చికెన్ వేసి 5 నిమిషాలు వేగించాలి. తర్వాత చింతపండు మిశ్రమం, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి 3 నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత అల్లం తురుము కూడా వేసి చిన్నమంట మీద 2 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. మరో గిన్నెలో ఒక టీ స్పూను నూనె పోసి వేడెక్కాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి దోరగా వేగించాలి. తర్వాత చికెన్‌లో వేసి కలిపి ఒక నిమిషం వేగించి దించేయాలి.

చారు

కావలసిన పదార్థాలు

ఎండు మిర్చి- 3, జీలకర్ర- పావు టీ స్పూను, మిరియాలు- 4, ధనియాలు- ఒక టేబుల్ స్పూను, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- 3, ఉల్లిపాయ- రెండు (ఒకటి చిన్న ముక్కలుగా, ఒకటి నిలువు ముక్కలుగా కోసుకోవాలి), చింతపండు- నిమ్మకాయంత సైజులో, నూనె- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం

మిక్సీలో ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, మిరియాలు, ధనియాలు, వెల్లుల్లి, చింతపండు, ఉల్లిపాయ (చిన్న) ముక్కలను వేసి అర గ్లాసు నీళ్లు పోసి బరకగా రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత మరో రెండు గ్లాసుల నీళ్లు పోసి చిన్నమంట మీద ఉడికించాలి. మరో గిన్నెలో నూనె పోసి ఉల్లిపాయ (నిలువు) ముక్కలను వేసి దోరగా వేగించి చారులో కలిపి 5 నిమిషాలు మరిగించిన తర్వాత దించేయాలి.



చిక్కుడు గింజల కర్రీ

కావలసిన పదార్థాలు:

చిక్కుడు గింజలు- పావు కిలో, తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమోటా- ఒక్కోటి, చింతపండు పులుసు- 3 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండుమిర్చి- 4, మిరియాలు- 4, ధనియాలు- ఒక టేబుల్ స్పూను, జీలకర్ర- అర టీ స్పూను, పసుపు- అర టీ స్పూను, కొబ్బరి తురుము- ఒక కప్పు, ఆవాలు- ఒక టీ స్పూను, పెసరపప్పు- ఒక టేబుల్ స్పూను, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- 6, కారం- ఒక టీ స్పూను, కరివేపాకు- కొద్దిగా, నూనె- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం:

ఒక బాణలిలో ఎండుమిర్చి, ధనియాలు, మిరియాలు, జీలకర్ర వేసి వేగించి దించేయాలి. ఈ మిశ్రమంలో కొబ్బరి తురుము, కొద్దిగా నీళ్లు పోసుకుని మెత్తగా రుబ్బుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత కుక్కర్‌లో చిక్కుడు గింజలు, టమోటాలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, ఉప్పు వేసి ఒక కప్పు నీళ్లు పోసుకుని 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. తర్వాత చింతపండు పులుసు, కొబ్బరి తురుము ముద్ద, కారం కూడా వేసి చిన్నమంట మీద మరో 5 నిమిషాలు ఉడికించి దించేయాలి. చివరగా ఒక గిన్నెలో నూనె వేసి వేడెక్కాక పెసరపప్పు, ఆవాలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కరివేపాకు వేసి పోపు పెట్టుకుని కూరలో కలపాలి.



ఇడియప్పం

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యప్పిండి- ఒక కప్పు, నూనె- ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం

పెనం మీద బియ్యప్పిండిని దోరగా వేగించాలి. తర్వాత ఒక బాణలిలో ఒక కప్పు నీళ్లు పోసి వేడి చేయాలి. నీళ్లు బాగా మరుగుతున్నప్పుడు మంటను తగ్గించి గరిటెతో కలుపుతూ బియ్యప్పిండి వేయాలి. తర్వాత మూత పెట్టి 10 నిమిషాలు పక్కన పెట్టాలి. మురుకుల గిద్దెలో వేసి ఇడ్లీ పేట్లల్లో మురుకుల్లా ఒత్తుకుని, కుక్కర్‌లో 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి. దించేసిన తర్వాత 5 నిమిషాలకు తీసి వేడిగా వడ్డించాలి.

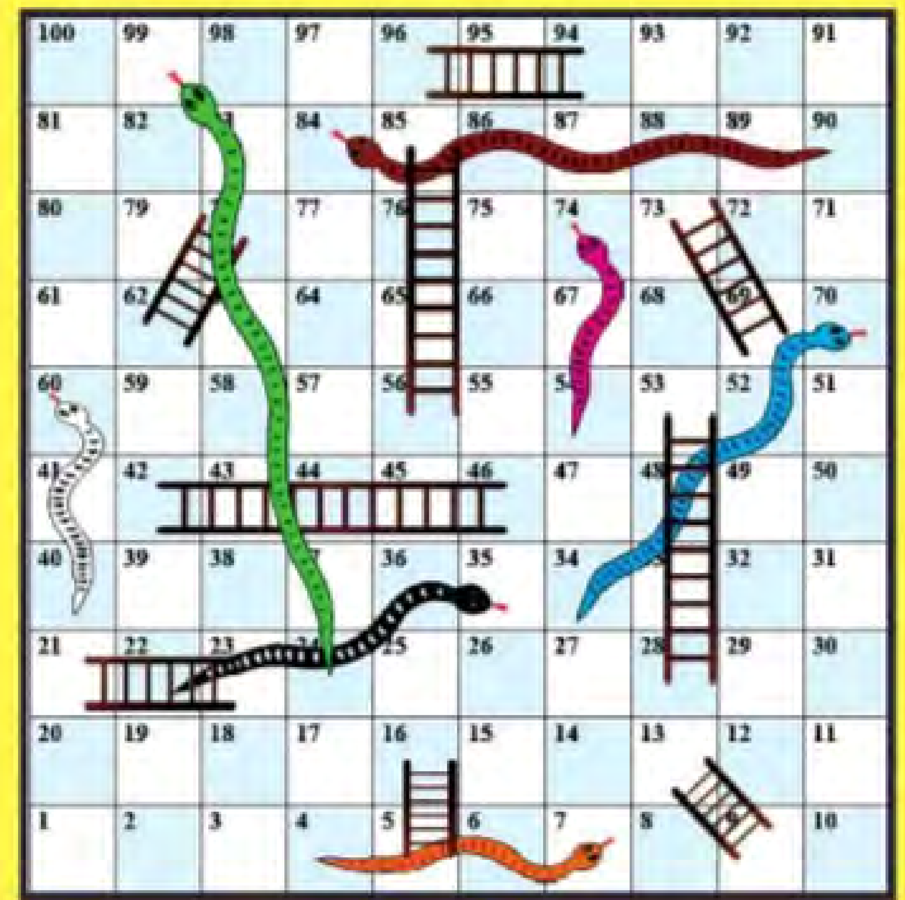




అంతర్జాలంలో ఈ ఆటలు ఉచితం!

వేసవి సెలవులొచ్చేశాయి. బోల్డన్ని ఆటలు నేర్చుకునే సమయం చిక్కిందన్నమాట. మళ్లీ స్కూళ్లు తెరిచాక మీరెన్ని కొత్త ఆటలు నేర్చుకున్నారో మీ స్నేహితులకు చెప్పాలి కదా! ఆటలంటే వీడియోగేమ్స్ మాత్రమే అనుకోకండి. వాటికంటే మజానిచ్చే ఆటలు చాలా ఉన్నాయి. మరి ఆ ఆటలు ఎవరు నేర్పుతారు, ఎక్కడ నేర్పుతారు అని బెంగపడకండి. మీకు హుషారునిచ్చే ఆటల వెబ్‌సైట్ల గురించి తెలుసుకోండి!

ప్రింటు తీసి ఆడుకోండి!



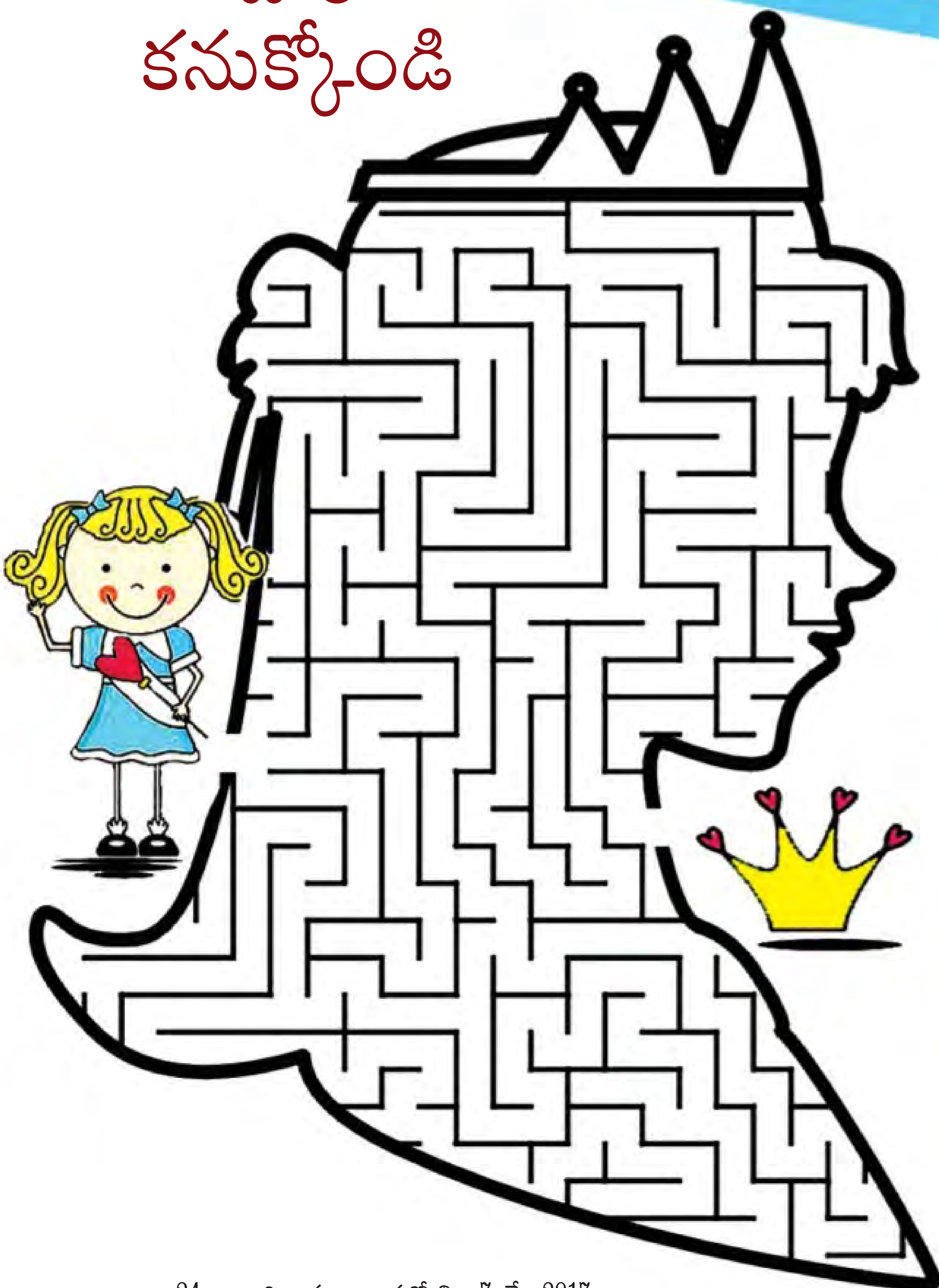
స్నేక్స్ అండ్ ల్యాడర్స్, బ్యాటిల్‌షిప్, డొమినోస్... ఇలా దాదాపు 39 ఆటలకు సంబంధించిన ప్రింట్లు దొరికే వెబ్‌సైట్ www.printable-boardgames.net. ఇవన్నీ 'పీడీఎఫ్' ఫార్మాట్‌లో ఉంటాయి. వీటిని ప్రింట్ తీసుకుని ఆడుకోవచ్చు. ఆట నిబంధనల్ని కూడా ఈ వెబ్‌సైట్‌లో పొందుపరిచారు. ఈ ఆటలు ఆడటానికి డైస్, కార్డ్స్ కావాలి. కొన్నింటికి పెన్సిల్, మరికొన్నింటికి కత్తెర కూడా కావాల్సి వస్తుంది.

ఫ్యామిలీ ఫన్



పిల్లల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకూ అందరికీ ఆనందం పంచే వెబ్‌సైట్ mrprintables.com. దీనిలో ప్లే, పార్టీ, క్రాఫ్ట్స్ అనే కేటగిరీలు ఉంటాయి. 'ప్లే'లో వివిధ రకాల బొమ్మల ఆకృతులు ఉంటాయి. 'పార్టీ'లో సెలవుల తర్వాత స్కూళ్లకు వెళ్లే పిల్లలు కొత్తగా పెన్సిల్ బాక్సుల్లాంటివి తయారు చేసి ఎలా 'స్కూల్ పార్టీ' చేసుకోవచ్చో ఉంటుంది. ఇక 'క్రాఫ్ట్స్' విభాగం పెద్దలది. దీనిలో 'ప్రింటబుల్ టెంప్లేట్స్' ద్వారా వివిధ కళాకృతులను తయారు చేసుకోవచ్చు.

దారి కనుక్కోండి





విలువ ఎంత?

+ + = 30

+ + = 18

- = 2

+ × = ?

జవాబు: 22

క్రాఫ్ట్ స్కూల్

బెంగళూరుకు చెందిన శ్రుతి భట్ కుట్లు, అల్లికలు, చిత్రలేఖనం లాంటి కళలకు సంబంధించిన ఆలోచనల్ని పంచుకోవడానికి ఏర్పాటు చేసిన వెబ్‌సైట్ artsycraftsymom. com. పిల్లలు కళారూపాల్ని సులువుగా రూపొందించేందుకు ఎన్నో చిట్కాలున్నాయి.



అనగనగా...

అంటూ మళ్లీ పాత కథలే వినాల్సిన పని లేదిప్పుడు. బోల్డన్ని కొత్త కథలు మీకోసం storyberries.com వెబ్‌సైట్‌లో సిద్ధంగా ఉన్నాయి. పన్నెండేళ్లలోపు పిల్లల కోసం సాహసాలతో కూడిన కథలు, జంతువుల చుట్టూ తిరిగే కథలు... ఇలా ఎన్నో ఉన్నాయి.

కాగితంతో కళాఖండాలు

పేపరును మడతపెట్టడం ద్వారా వివిధ ఆకృతులను సృష్టించే కళ పేరు 'అరిగామి'. ఇది జపాన్‌కు చెందిన కళ. jonakashima. com.br అనే వెబ్‌సైట్‌లో ఈ చిట్కాలను నేర్పే నాలుగు వందల ట్యుటోరియల్స్ ఉన్నాయి.



అబ్రకదబ్ర



ఈ మాట వినిపించగానే కన్నార్పకుండా ఇంద్రజాలికుడినే చూస్తుంటారు అంతా. అతడు టోపీలోంచి ఏ పావురాన్నో, కుందేలునో తీస్తే చప్పట్లే చప్పట్లు. అయితే ఆ మ్యాజిక్ వెనుక ట్రిక్ మీకు తెలిస్తే మీరు కూడా ఎంచక్కా మెజీషియన్‌గా మాయలు చేయొచ్చుగా. అలాంటి ట్రిక్కులు నేర్పించే వెబ్‌సైట్ magictricksforkids.org.

సైన్స్ కిడ్స్

సృష్టిలో ఎన్ని వింతలూ, విశేషాలున్నాయో చెప్పేదే సైన్స్. కొరుకుడు పడని విజ్ఞాన విషయాలను అరటిపండు ఒలిచి నోట్లో పెట్టినట్టు చెప్తుందీ వెబ్‌సైట్. బేకింగ్ సోడా, వెనిగర్‌లతో అగ్ని పర్వతాన్ని ఎలా సృష్టించవచ్చో కూడా నేర్పిస్తుంది. అంటే ఆడుకుంటూనే నేర్చుకోవచ్చన్నమాట. ఇంకెందుకాలస్యం scienc ekids.co.nz పై క్లిక్ చేసి మీ విజ్ఞానయాత్రను ప్రారంభించండి.



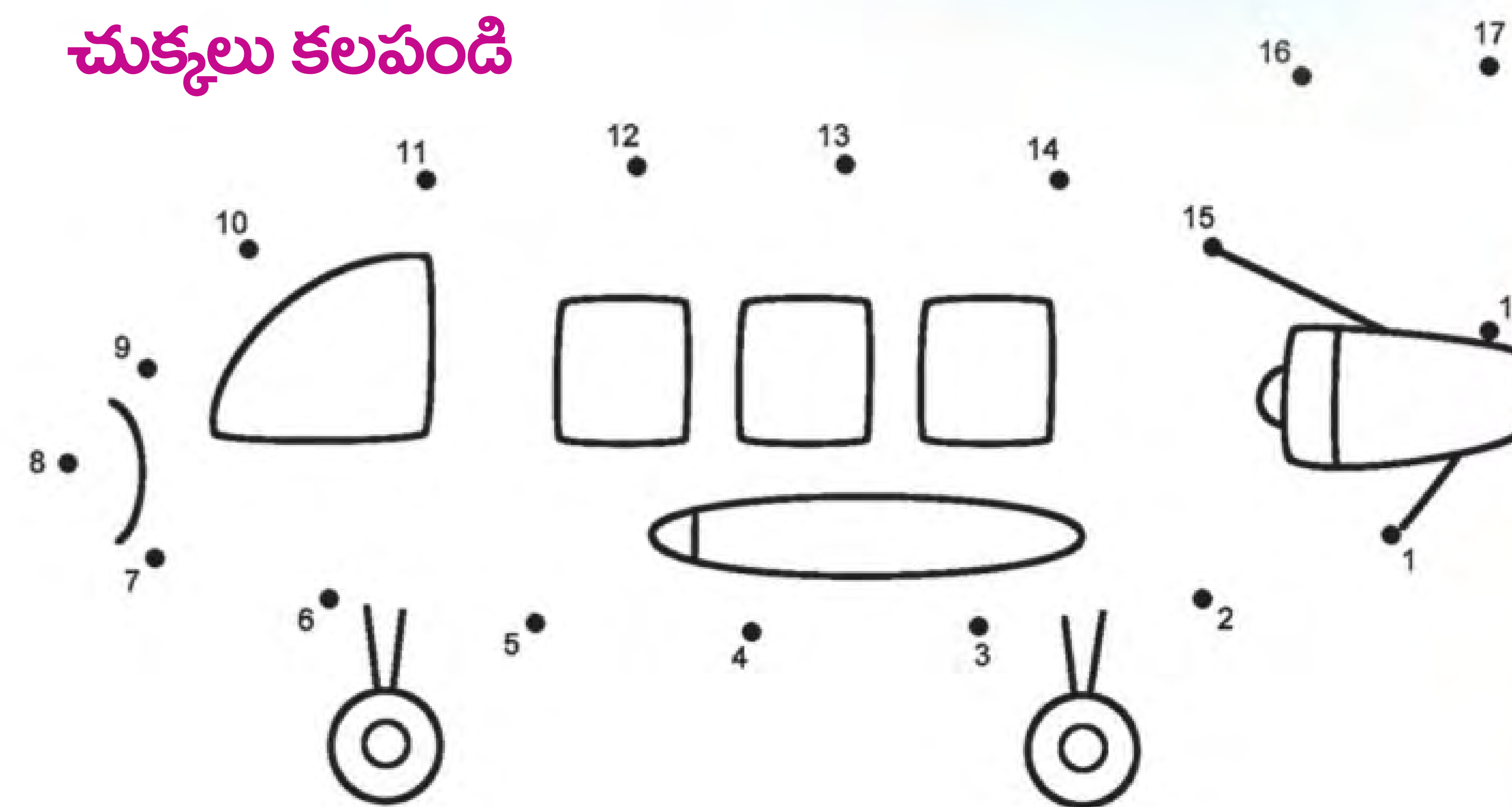
స్పైడర్‌మాన్ : హోమ్‌కమింగ్

అమెరికన్ సూపర్‌హీరో 'స్పైడర్‌మాన్' మళ్లీ మనముందుకొస్తున్నాడు. సివిల్ వార్‌లో కెప్టెన్ అమెరికాతో కలిసి తన సేవలందించి అలసిపోయిన స్పైడర్‌మాన్ తన శ్రేయోభిలాషి 'ఐరన్‌మాన్' సాయంతో మామూలు జీవితంలోకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాడు. మళ్లీ స్కూలుకు వెళ్లడం ప్రారంభిస్తాడు. అయితే 'వల్చర్' అనే మరో విలన్ స్పైడర్‌మాన్‌కి తారసపడతాడు. దాంతో పీటర్ పార్కర్ మళ్లీ 'స్పైడర్‌మాన్'గా మారాల్సి వస్తుంది.





చుక్కలు కలపండి





అనుగ్రహం

7 - 13 మే 2017

డాక్టర్ పి.ఎ. రామన్



మేషం

అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. డబ్బు ఇబ్బందులు క్రమంగా తొలగుతాయి. కుటుంబ విషయాల పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. వ్యతిరేకులు కూడా సన్నిహితులవుతారు. మీ ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. ముఖ్యులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. అయితే వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరించాలి. సలహాల కంటే సొంత నిర్ణయమే శ్రేయస్కరం.



తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

వేడుకల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక సంతోషాన్నిస్తుంది. మాటతీరుతో అందరినీ ఆకట్టుకుంటారు. అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. ఆదాయానికి తగ్గ ఖర్చులుంటాయి. ప్రత్యర్థుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎవరినీ అతిగా నమ్మవద్దు. వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. వాహన చోదకులకు అత్యుత్సాహం తగదు.



వృషభం

కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

కొత్త బాధ్యతలు మీద పడతాయి. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. మంగళ, శని వారాల్లో మీ ధోరణి వివాదాస్పదమవుతుంది. రాజీమార్గంలో సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. ఆధిపత్యం ప్రదర్శించవద్దు. అవగాహన లేని విషయాల్లో జోక్యం తగదు. కలిసివచ్చిన అవకాశాన్ని తక్షణం వినియోగించుకోండి.



వృశ్చికం

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

మొండిధైర్యంతో ముందుకు సాగుతారు. దూకుడుగా వ్యవహరించవద్దు. అవతలివారి ఆంతర్యం గ్రహించండి. పనుల సానుకూలతకు మరింతగా శ్రమించాలి. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. మంగళ, బుధ వారాల్లో జీవిత భాగస్వామి వైఖరి మనస్తాపం కలిగిస్తుంది. సామరస్యంగా సమస్యలు పరిష్క రించుకోవాలి. కొన్ని విషయాలు పెద్దగా పట్టించుకోవద్దు.



మిథునం

మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

ఎంత కష్టపడినా ప్రతిఫలం అంతంత మాత్రంగానే ఉంటుంది. ఆదాయ మార్గాలు అన్వేషిస్తారు. మీ వ్యాపార సమర్థత ఇతరులకే లాభిస్తుంది. గురు, శుక్ర వారాల్లో ఒప్పందాల్లో మెలకువ వహించండి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. ఇంట్లో స్తబ్దత నెలకొంటుంది. వ్యాపారాల్లో ఆటంకాలను దీటుగా ఎదుర్కొంటారు.



ధనుస్సు

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

పొదుపు చేసిన డబ్బు అందుతుంది. విలాసాలకు ఖర్చు చేస్తారు. పెట్టుబడులకు అనుకూలమైన కాలం. పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. గురు, శుక్ర వారాల్లో ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలెదురవుతాయి. ఆత్మీయుల్ని కలుసుకుంటారు. కుటుంబీకులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. స్థిమితంగా ఆలోచించండి. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తగవు. ఆరోగ్యం సంతృప్తికరం.



కర్కాటకం

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. డబ్బుకి ఇబ్బంది ఉండదు. అయిన వారికి సాయం అందిస్తారు. పనులు సానుకూలమవుతాయి. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. దంపతుల మధ్య సఖ్యత నెలకొంటుంది. స్వల్ప అస్వస్థతకు గురవుతారు. ఆలోచనలు తగ్గించుకోండి. విశ్రాంతి అవసరం. ఆత్మీయుల్లో ఒకరికి వీడ్కోలు పలుకుతారు. కొత్త ప్రదేశాలు సందర్శిస్తారు.



మకరం

ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు

అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు. కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. బంధువులతో సంబంధాలు బలపడతాయి. డబ్బుకి ఇబ్బంది ఉండదు. పొదుపు పథకాలపై దృష్టి సారిస్తారు. ప్రైవేట్ సంస్థల్లో మదుపు క్షేమం కాదు. ఏజెన్సీలు, టెండర్లు చేజిక్కించుకుంటారు. అధికారులు, ఉద్యోగస్తులు ప్రలోభాలకు దూరంగా ఉండాలి.



సింహం

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సర్వత్రా అనుకూలతలుంటాయి. వాగ్ధాటితో అందరినీ ఆకట్టుకుంటారు. కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం అందుతుంది. విలాసాలకు బాగా ఖర్చుపెడతారు. పెట్టుబడులకు అనుకూలం. వ్యవహారాలు మీ చేతుల మీదుగా సాగుతాయి. మీ సలహా ఎదుటివారికి లాభిస్తుంది. ఒక సంఘటన ఆందోళన కలిగిస్తుంది. పనులు అర్థాంతరంగా ముగిస్తారు. వృత్తి ఉపాధి పథకాల్లో రాణిస్తారు.



కుంభం

ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

వేడుకల్ని ఘనంగా చేస్తారు. పరిచయాలు విస్తరిస్తాయి. ఆప్తులకు సాయం అందిస్తారు. మీ ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం లభిస్తుంది. పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. వైద్యపరీక్షలు చేయించుకోవటం ఉత్తమం. అనవసర విషయాల్లో జోక్యం తగదు. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త.



కన్య

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

ఈవారం ఆశాజనకమే. అవకాశాలను చేజిక్కించుకుంటారు. ఆదాయం బాగుంటుంది. వాహనం, విలాస వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. పెద్దమొత్తంలో డబ్బు సాయం చేయడం మంచిది కాదు. శుభకార్యానికి శ్రీకారం చుడతారు. మొహమాటాలకూ, భేషజాలకూ పోవద్దు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను సున్నితంగా వ్యక్తం చేయండి. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం.



మీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. కష్టానికి ప్రతిఫలం అందుతుంది. ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. అవకాశాలను తక్షణం అందిపుచ్చుకోండి. సలహాలు అడగవద్దు. విమర్శలను పట్టించుకోవద్దు. నమ్మకస్తులే తప్పుదారి పట్టిస్తారు. దంపతుల మధ్య అన్యోన్యత నెలకొంటుంది. జూదాలు, పందేల వల్ల కష్టనష్టాలు తప్పవు.

మిక్చర్ పొట్లం

బొమ్మలు : **వెంకట్**

అతికిస్తారా? అంటిస్తారా?

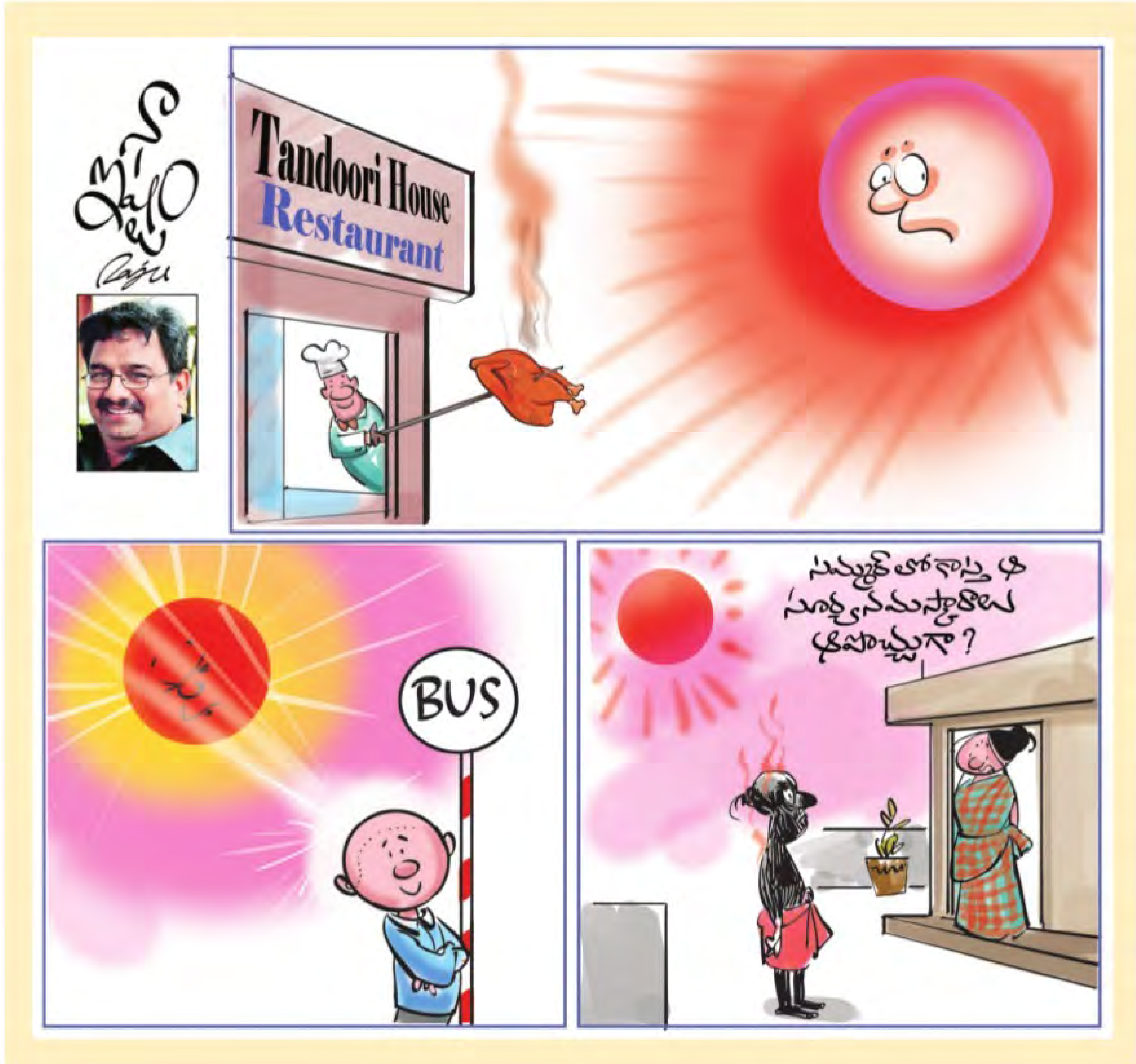
"కాగితాలు అంటించాలి. జిగురు తీసుకురా .." చెప్పాడు తండ్రి.



అగ్గిపెట్టె తెచ్చాడు సుపుత్రుడు.

"జిగురు తెమ్మంటే, అగ్గిపెట్టె తెచ్చావేం?" కోప్పడ్డాడు తండ్రి.

"జిగురుతో ఎలా అంటిస్తారు?" బుర్ర గోక్కున్నాడు సుపుత్రుడు.



అన్నీ రుద్దాలనుకోకు!

ఒక వ్యక్తి రోడ్డు మీద నడుస్తుంటే దీపం కనబడింది. అల్లాద్దీన్ అద్భుత దీపమేమో అనుకుని దాని మీద రుద్దాడు.

అంతే - 'ఢాం ..' అని పేలింది.

నీతి : అన్ని దీపాలూ అల్లాద్దీన్‌వే కాకపోవచ్చు. 'ముజాహిద్దీన్' ఉగ్రవాదులవీ కావచ్చు.

ఆ ముగ్గురూ నేనేనట!

"మమ్మీ! రవితేజ, మహేష్‌బాబు, అల్లు అర్జున్, నేనూ ... ఒకటే అంది మా టీచర్" గొప్పగా చెప్పాడు బుల్లెబ్బాయ్.

"నిజమా ... "

ఆశ్చర్యపోయింది సుమిత్ర.



"అవును. నాలో ఒక ఇడియట్, ఒక పోకిరి, ఒక దేశముదురు ఉన్నారంది" అసలు విషయం చెప్పాడు బుల్లెబ్బాయ్.

బిజినెస్ కిటుకు

"ఎప్పుడూ ఈసురోమని ఉండే నీ హాస్పటల్ ఈ మధ్య పేషెంట్లతో కళకళలాతోంది .. ఏమిటి సంగతి?" అడిగాడు మిత్రుడు వీరలింగం.

"పదిమంది అందమైన నర్సులను ఈ మధ్యనే అప్పాయింట్ చేశానోయ్" నిజాయితీగా చెప్పాడు సోమలింగం.

రవాణా మార్గం

"గంట నుండి మీతో మాట్లాడుతుంటే కాలమే తెలియలేదు. నా తలనెప్పి అంతా పోయింది" సంతోషంగా చెప్పాడు శంభులింగం.



"అయితే, ఇప్పుడు నాకొచ్చిన తలనెప్పి నీదేనన్నమాట" నొసలు చిట్లించాడు రామలింగం.

నా డ్యూటీ తనే చేస్తాడు

"నేను రాత్రుళ్ల కాపలా కాయను. సుబ్బరంగా నిద్దరోతా" చెప్పింది మొదటి కుక్క.

"ఎందుకూ ...?"

అడిగింది రెండో కుక్క.

"మా యజమానికి నిద్దట్లో అరిచే అలవాటుంది" చెప్పింది మొదటి కుక్క.



సేద్యం పట్ల బాధ్యత ...

సేద్యం ఎల్లప్పుడూ సంక్షోభాల మయమే. ప్రకృతి విపత్తుల నుంచి మద్దతు ధర దాకా అనేక సమస్యలు అన్నదాతల ఆత్మహత్యకు కారణమవుతున్నాయి. ఈ ఆత్మహత్యలపై నిరంతరం చర్చ, ప్రతీ ఏటా గణాంకాల వెల్లడి జరుగుతూనే ఉంది. వ్యవసాయ రంగం సంక్షోభాన్ని చాలావరకూ రాజకీయ, పరిపాలనా కోణాల్లో మాత్రమే చూడడం జరుగుతోంది. సంక్షోభానికి కారణాలు, మూలాల్లోకి వెళ్లి చేసిన అన్వేషణ చాలా అరుదు. ఆ అరుదైన అంశాలను సమగ్రంగా చర్చించిన వ్యాసాల సంకలనం ఈ పుస్తకం.

ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, పారిశ్రామీకరణ పేరుతో చిన్న రైతును వ్యవసాయ రంగానికి దూరం చేసే కుట్రలను ఎత్తి చూపుతూ, ఏ రంగంలోనైనా సంస్కరణలు అనేవి ఆర్థిక ప్రయోజనాలు పరమార్థంగా కాకుండా, మనిషి కోణంగా జరగాల్సిన అవసరాన్ని రచయిత్రి నొక్కి చెప్పారు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం ఎప్పుడో ముగిసినా, దాని ప్రభావం ఇప్పటికీ వ్యవసాయ రంగంపై ఉన్న తీరును సాక్ష్యాలతో వివరించారు. రైతు ఆత్మహత్యలన్నీ మానవహక్కుల ఉల్లంఘనలేనని స్పష్టం చేశారు. రైతు ఆత్మహత్య తర్వాత ఆ కుటుంబాలు ఏమవుతాయనే వివరణ, ముఖ్యంగా ఒంటరి స్త్రీల ఆవేదనను, వారికి చేయూత నివ్వాల్సిన అవసరాన్ని రచయిత్రి గుర్తుచేశారు. ఆత్మహత్య చేసుకున్న రైతు కుటుంబాలకు సాయం అందించడంలో ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతో పాటూ, పౌర సమాజం తన బాధ్యత మర్చిపోవడాన్ని ప్రశ్నించారు.

ఈ పుస్తకంలో విపత్తులు, సమస్యల గురించిన చర్చే కాకుండా పర్మా కల్చర్ వెంకట్, విదేశం తిరిగి వచ్చి సొంత ఊరు బాగుకోసం పాటుపడుతున్న పర్చాల కిషన్‌రావు లాంటి వారి విజయగాథలూ మనకు స్ఫూర్తి కలిగిస్తాయి. చిన్నరైతుల కుటుంబాలు కరవు కాటకాలను తట్టుకుని నిలబడాలంటే వ్యవసాయ రంగంలో పశు సంపద పెరగాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పారు. యాదృచ్ఛికంగా ఇప్పటి ప్రభుత్వాలు ఆ దిశగా ఆలోచిస్తున్నాయి. వ్యవసాయం రంగంలోని సమస్యల పట్ల సంపూర్ణ అవగాహనను, అన్నదాత పట్ల మన బాధ్యతను గుర్తుచేసే పుస్తకం ఇది.

- చందు



రైతు ఆత్మహత్యలు- మనం...?
సజయ
పేజీలు: 260, **వెల :** 200
ప్రతులకు : వి.రమేశ్ బాబు- 95055 18441

సంఘర్షణకు లోను చేసే కథలు

తాను పుట్టి పెరిగిన సమాజంలోని కుల, మత, లింగ, ప్రాంత వివక్షతలనూ వాటిలోని వైరుధ్యాలనూ ఎటువంటి నియంత్రణ లేకుండా సూటిగా, స్పష్టంగా పాఠకుల కళ్ళకు కట్టించే కథల సంపుటి అన్వర్ 'బక్రి'. చాలా నిరాడంబరంగా, సరళ శైలిలో కొనసాగే కథారచన అంతిమంగా పాఠకుణ్ని ఒక అంతస్సంఘర్షణలో ముంచేస్తుంది. రచయిత స్వానుభవంలోని ఎరుకను విస్తారంగా పాఠకుల మెదళ్ళకు ప్రసారం చేయించగల బలం ఈ కథలకుంది. పిచ్చిది, బక్రి ఆకుపచ్చని స్వప్నం, అమెరికా టు వరంగల్ వంటివి విలక్షణమైన కథలు. కొన్ని కథల్లో 'వ్యాస అంశ'ను తగ్గించి ఉంటే అవి మరీ మంచి కథలయ్యుండేవి. ఈ సంపుటికి అక్బర్ బొమ్మలు, జిలుకర శ్రీనివాస్ విశ్లేషణాత్మక వ్యాసం ఒక అదనపు ఆకర్షణ.

- డా. డి. లెనిన్



బక్రి, అన్వర్
పేజీలు : 140, **వెల :** రూ.80
ప్రతులకు : 98660 89066, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

కొత్త పుస్తకాలు

మంచిని చెప్పే సినిమా కబుర్లు

ఒకనాడు సినీ కబుర్లకు మీడియాలో అంత ప్రాధాన్యం ఉండేది కాదు. అప్పుడు 'విజయచిత్ర' పాత్ర ఇతోధికం. ఉన్న మంచినే చెబుతాం... ఉన్నా చెడు చెప్పం అన్నది ఆ పత్రిక కట్టుబాటు. ఈ పుస్తకం విషయంలోనూ అదే కట్టుబాటును రచయిత ప్రదర్శించారు. ఆనాడే ఉత్తరాది, దక్షిణాది తారలతో ముఖాముఖి ఏర్పాటుచేసి పాఠకులకు పసందుగా పలు విశేషాలను అందించడం ఒక ప్రత్యేకత. కొన్ని నిజాలు తెలిసినా రాయలేని పరిస్థితిని చక్కగా వివరించారు. పాత్రికేయుల జంఝాటాలు, తెరవెనుక రాజకీయాలను ప్రస్తావించిన క్రమంలో కొన్నిచోట్ల లోతైన చర్చ చేశారు. సినీ జర్నలిజంలోకి అడుగుపెట్టాలనుకునే ప్రతి ఒక్కరూ చదవాల్సిన పుస్తకం.

- మద్దిపట్ల మణి



విజయచిత్ర జ్ఞాపకాలు, బి.కె.ఈశ్వర్
పేజీలు: 288, **వెల:** రూ.175
ప్రతులకు: సాహితి ప్రచురణలు, విజయవాడ

ఇవీ వచ్చాయి

కబీరుదాసు చరిత్రము
పరిష్కర్త : రంగరామానుజయ్య
పేజీలు : 216, **వెల :** అమూల్యం
ప్రతులకు : సర్వారాయ ధార్మిక విద్యా ట్రస్టు, కపిలేశ్వరపురం, తూ.గో.జిల్లా

అంటరాని దేవతలు
రచన : ద్విభాష్యం రాజేశ్వరరావు
పేజీలు : 272, **వెల :** రూ.200

కవన భువనం (రుబాయీ కావ్యం)
రచన : డా. తిరుమల శ్రీనివాసాచార్య
పేజీలు : 122, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

భారతదేశంలో 'జాతీ'యత
రచన : డా. ఎ.పి విఠల్
పేజీలు : 184, **వెల :** అమూల్యం
ప్రతులకు : 98480 49889

మనకవి జాషువ
రచన : శ్రీకృష్ణారావు
పేజీలు : 134, **వెల :** రూ.50
ప్రతులకు : 94400 33715

మా ఊరి కోరిక
రచన : ఎం.ఆర్.వి.సత్యనారాయణమూర్తి
పేజీలు : 54, **వెల :** రూ.40
ప్రతులకు : 98486 63735

మీరేం మాట్లాడుతున్నారు (పాజిటివా, నెగటివా?)
రచన : డి. రామచంద్రరాజు
పేజీలు : 108, **వెల :** రూ.135
ప్రతులకు : 99083 24214

కన్నయ్యవాడలో క్రీనీడలు (నవల)
రచన : డా. ఇందిరా గోస్వామి **తెలుగు :** పి. కృష్ణమూర్తి
పేజీలు : 136, **వెల :** రూ.70
ప్రతులకు : నవతెలంగాణ పబ్లిషింగ్ హౌస్

అరుణాచల రమణీయము (పద్య కావ్యం)
రచన : అనుమాండ్ల భూమయ్య
పేజీలు : 76, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : నవోదయ బుక్ హౌస్, హైదరాబాద్

సయాటికా నొప్పి తగ్గదని ఎవరన్నారు?

నడుం నొప్పి మూలంగా ఏ పనీ చేసుకోలేకపోతారు. ఉదయం వేళ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. నొప్పి క్రమంగా నడుము నుంచి కాళ్లలోకి విస్తరిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా బాధపడే వారిలో శృంగార సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. కొందరిలో నొప్పి నడుం నుంచి మోకాళ్లు, పిక్కల ద్వారా అరికాళ్లు, కాలివేళ్ల దాకా వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని సయాటికా అంటారు. వెన్నులో ప్రతి రెండు వెన్నుపూసల మధ్య కొంత ఖాళీ ప్రదేశం, ఒక సయాటిక్ నరం, పూసలను బంధించి ఉంచే కొన్ని కండరాలు ఉంటాయి. మన దైనందిన పనుల్లోని కొన్ని లోపాల వల్ల కొందరిలో ఈ పూసలను బంధించి ఉంచే కండరాలు బలహీనమవుతాయి. ఫలితంగా పూసల మధ్య సహజంగా ఉండవలసిన ఖాళీ తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల పూసల మధ్య ఉండే సయాటికా నరం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. దీనివల్ల ఆ నరం శరీరంలో ఎంత దూరం వెళితే అంత దూరం నొప్పి వస్తూనే ఉంటుంది.

లక్షణాలు : చాలా మందిలో కుడి వైపు నొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. కొద్దిగా శారీరక శ్రమ చేయగానే నొప్పి తీవ్రత పెరగడం, మొదట నడుము భాగంలో మొదలై క్రమేణా తొడ వెనక భాగానికి పాకుతుంది. తరువాత మోకాళ్లు, పాదాల చివరకు, పిక్కలు, మడమలకు వ్యాపిస్తుంది. కరెంట్ షాక్ కొట్టినట్లు నొప్పి వస్తుంది. తిమ్మిర్లు, మంట వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

హోమియో చికిత్స :

నొప్పి ఏదైనా సమూలంగా తగ్గాలంటే హోమియో చికిత్స ఒక్కటే మార్గం. హోమియో మందుల ద్వారా నడుము నొప్పి, సయాటికా సమస్యను పూర్తిగా దూరం చేయవచ్చు.

సంతానప్రాప్తి హోమియోతో సాధ్యం

పెళ్లయి నాలుగేళ్లు అవుతోంది. ఇంకా పిల్లలు కాలేదు. ఎన్నో అసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతున్నాం కానీ ఫలితం ఉండటంలేదు అని బాధపడే వారిని మనం చూస్తూనే ఉంటాం. ఇలాంటి వారికి హోమియో వైద్యవిధానం చక్కని పరిష్కారం చూపుతోంది.

కారణాలు ఇవి కావచ్చు : వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉంటే సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. వేరికోసిల్, హైడ్రోసిల్, మూత్రసంబంధ వ్యాధులు, సుఖ వ్యాధుల వల్ల కూడా వీర్యకణాలు నశించి సంతానలేమికి కారణమవుతూ ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంగా షుగర్ వ్యాధి ఉండటం, అధిక బరువు, వృషణాలకు దెబ్బలు తగలడం, ప్రమాదాల్లో వెన్నుకు గాయాలవడం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, క్రోమోజోముల లోపాలు, విపరీతంగా స్మోకింగ్ చేయడం వంటివి కూడా పురుషుల్లో సంతానలేమికి కారణమవుతుంటాయి. బిగుతైన దుస్తులు ధరించడం, ప్రతిరోజు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేయడం కూడా కారణమవుతాయి.

హోమియో చికిత్సతో ఆనందం

వీర్యకణాల లోపం ఉంటే హోమియో మందులు తీసుకోవడం ద్వారా వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. వీర్యకణాల కదలికలు పెరుగుతాయి. శారీరక ధర్మాలను, మానసిక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులను అందించడం ద్వారా మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. హార్మోన్ల సమస్యలు సైతం హోమియో చికిత్సతో తొలగిపోతాయి. అంగ స్తంభనలు లేకపోవడం వంటి సమస్యను హోమియో మందులు దూరం చేస్తాయి. మొత్తంగా సంతానలేమి కారణాలన్నీ దూరమై సంతానం సిద్ధిస్తుంది.

Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్,
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106
V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.



హెపటైటిస్, హెర్పిస్‌ల జాడే ఉండదు

హెపటైటిస్... వైరస్ అనగానే ఎక్కడిలేని భయం పట్టుకుంది. ఎప్పటికీ తగ్గని జబ్బు అని అనుకుంటారు. ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మందిని భయపెడుతున్న వైరస్ ఇది. ఇతర జబ్బులకు చికిత్స కోసం వెళ్లినపుడు, అనుకోకుండా చేసిన పరీక్షల్లో హెపటైటిస్ ఉన్నట్లు భయటపడుతుంది. దాంతో ఇక తమ జీవితం ముగిసినట్టేనని నిర్ధారణకు వస్తారు. ఈ వైరస్ శరీరంలో నుంచి పూర్తిగా పోదని, దీర్ఘకాలంలో కాలేయం దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉందని వైద్యులు చెప్పడంతో వాళ్లు ఆ నిర్ణయానికి వస్తారు. నిజానికి హెపటైటిస్ వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు హోమియోలో ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ ఉందని నిర్ధారణ అయ్యాక భయపడకుండా హోమియో వైద్యం తీసుకుంటే ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. ఆకలి వాంతులు వచ్చినట్టు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కామెర్లు, చర్మంపైన దద్దుర్లు రావడం జరుగుతుంది. కడుపులో ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి వంటి లక్షణాలన్నీ హోమియో మందులతో దూరమవుతాయి.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. సాధారణ పొక్కులే కదా అని వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఆ నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు మాదిరిగా తయారవుతాయి. పురుషుల్లోనే కాకుండా స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోకుండా వదిలేస్తే అనేక ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. శృంగార జీవితం దెబ్బతింటుంది. సుఖం దూరమవుతుంది. దంపతుల మధ్య గొడవలకు కారణమవుతుంది. అయితే హెర్పిస్ సమస్యకు హోమియో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

పైల్స్‌తో జీవితం పరేషాన్

మల ద్వారంలో వచ్చే ఒక ప్రధాన సమస్య పైల్స్. ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువ మంది పైల్స్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. పీచుపదార్థం లేని ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం, ఎక్కువ గంటలు కదలకుండా కూర్చోవడం, మాంసాహారం అతిగా తీసుకోవడం వంటివి పైల్స్ సమస్య రావడానికి కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇకపోతే గర్భిణీ వల్ల ఏర్పడే భారం వల్ల కూడా కొంతమంది స్త్రీలలో ఈ సమస్య తలెత్తే అవకాశం ఉంది. మొత్తంగా చూస్తే మలబద్ధకం ఈ సమస్యకు ప్రధానంగా కారణంగా ఉంటుంది. గట్టిపడిన మలాన్ని విసర్జించే ప్రయత్నంలో ఎక్కువ మంది గట్టిగా ముక్కుతుంటారు ఈ స్థితిలో అక్కడున్న సూక్ష్మరక్తనాళాలు అంటే సిరలు, లేదా దమనలు ఒత్తిడికి గురై మలద్వారం వద్ద ముద్దగా తయారవుతాయి. ఈ ముద్దలే విసర్జనకు పెద్ద అంతరాయంగా మారతాయి.

ఇవీ కారణం కావచ్చు : మొదటి దశలో మలద్వారంలోని నరాలు ఉబ్బినా, సాధారణంగా మలద్వారం లోపలే ఉంటాయి. అయితే ఎప్పుడైనా బాగా వేడి కలిగించే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు, మలం మరీ గట్టిపడినప్పుడు, అపానవాయువులు పెరిగినప్పుడు గానీ, ఐబిఎస్ (ఇరిటెబుల్ బావెల్ సిండ్రోమ్), అమీబియాసిస్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులు ఉండటం వల్ల గానీ ఈ సమస్య తలెత్తవచ్చు.

హోమియో చికిత్స : పైల్స్ సమస్యకు సర్జరీ పరిష్కారం చూపుతుందని అనుకుంటారు. కానీ ఆ ఉపశమనం కొద్దిరోజులే ఉంటుంది. కొద్దిరోజుల్లోనే పైల్స్ సమస్య మళ్లీ మామూలు అవుతుంది. అయితే హోమియో మందులతో సర్జరీ అవసరం లేకుండానే పైల్స్ శాశ్వతంగా పోతాయి. డాక్టర్ సూచించిన విధంగా క్రమంతప్పకుండా మందులు వాడితే పైల్స్ సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు.

ADVT

బేతాళ ప్రశ్న - 32

ఒక అడవిలో రెండు చెట్లు ఉన్నాయి. వాటి మీద కొన్ని కాకులు వాలాయి. మొదటి చెట్టు మీద నుంచి ఒక కాకి ఎగిరి, రెండో చెట్టు మీద వాలితే రెండింటి మీద ఉన్న కాకులు సమానంగా ఉంటాయి. అదే రెండో చెట్టు మీద నుంచి మొదటి చెట్టు మీదకి ఒక కాకి ఎగిరివెళితే మొదటి చెట్టు మీద ఉన్న కాకుల సంఖ్య, రెండో చెట్టు మీద ఉన్న కాకుల కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. ఇంతకీ ఏ చెట్టు మీద ఎన్ని కాకులు ఉన్నాయి?

(పంపినవారు: **గౌతమ్ చకిలం,** హైదరాబాద్)

మీ దగ్గర ఇలాంటి బేతాళ ప్రశ్నలు ఉంటే జవాబుతో పాటు మా ఈమెయిల్ kerintha.aj@gmail.comకు పంపించగలరు

గతవారం సమాధానం:

వనజ కూతురి వయసు 5 ఏళ్లు ఉన్నప్పుడు, ఆమె వయసు 25. 15 ఏళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు కూతురి వయసు 20, ఆమె వయసు 40.

బేతాళ ప్రశ్న- 30కు
సరైన సమాధానం చెప్పిన మొదటి ముగ్గురు:

ఎం. సుబ్బారావు, ఈమెయిల్
కొడూరు ప్రద్యుమ్న, ఈమెయిల్
ఎం. అహ్మద్, ఈమెయిల్

గత వారం జవాబులు

*	1 ఉ	2 బ	లా	3 టం	*	4 పీ	చు	*	5 వ్వ	6 అ
7 శా	ర్దూ	లం	*	8 క	9 ము	రు	*	10 బె	ర	డు
పం	*	*	11 వై	శా	ఖం	*	12 నీ	డ	*	గు
*	13 శ	14 కుం	త	ల	*	15 ఋ	ర	ద	*	జా
*	*	16 చె	ర	*	17 వి	లా	సం	*	18 తొం	డ
19 మూ	20 స	*	21 ణి	22 వా	ర	కీ	*	23 చె	ద	లు
24 ల్య	హ	25 అ	*	26 ము	క్తి	*	27 తా	మ	ర	*
*	28 కా	వ	లి	*	*	29 చ	వ	ట	*	30 ర్
31 ఆ	రం	ధా	*	32 వే	ళా	కో	ళం	*	33 నా	వ
రం	*	34 ని	35 మి	షం	*	ర	*	36 జి	రా	ఫీ
37 భ	ట్టీ	*	త్రి	*	38 ఆ	ము	దా	ల	*	*

పూరణం

నిర్వహణ : **గొరుసు**

1	2	3	*	4		5	6	*	7	
*	8		9		*	10		11		*
12		*	13			*	14		*	15
	*	16		*	*	17		*	18	
19	20		*	21	22		*	23		*
*		*	24	*		*	25			26
27		*	28	29		*	30		*	
	*	31			*	32		*	33	
34	35		*	36	37			*	38	
*	39		40	*	41		*	42		*
43		*	44			*	*	45		

అడ్డం

1. మోవి - కవి పలుకుల్లో ఇదెంతో మధురం!(3)
4. ఈ పుల్లకూర రుచట! (4)
7. చెరిగే వంటింటి సాధనం (2)
8. పంటచేలలో పక్షులను తరిమే సాధనం (4)
10. అతిక్రమించు (4)
12. బాజాబజంత్రీ (2)
13. చిమ్మిన దుమ్మూధూళి (3)
14. చలనశక్తి గలది (2)
16. మైదాతో కాల్చిన రొట్టె - బ్రదర్ ఆఫ్ బ్రెడ్(2)
17. గుయ్యారం వంటిది (2)
18. ఒరలో ఒరిగేది (2)
19. ఆంగ్ల ధ్వన్యనుకరణ (3)
21. వినికిడి లేని తనం (3)
23. సంస్కృత వానరం (2)
25. అధిక సంఖ్యను ఉదహరిస్తూ వాడే మాట(4)
27. అమానుషం (2)
28. పనస కాని పనస, వీడు బత్తాయికి పెద్దన్న - అట్నుంచి (3)
30. సేద్యగాడు (2)
31. కావలి (3)
32. గాయకుడు నాగూరుబాబు వాడుక పేరు (2)
33. దంతధావనానికి ఈ పుల్ల శ్రేష్ఠమట (2)
34. మోసగాడు (3)
36. దారితప్పిన సైనికుడు (4)
38. కె.వి.రెడ్డి తెరపై చూపిన సుందరి కథ (2)
39. తెనాలి రామలింగడు ఈ కవిగా ప్రసిద్ధి (3)
41. అపరాధి (2)
42. నీటిలోని పాచి (2)
43. బాటసారులు విడిదిచేసే ధర్మశాల (2)
44. బూటు కంటే ముందు కాలికి తొడిగే వస్త్ర కవచం (3)
45. కవిత్రయంలో ఒకరు (3)

నిలువు

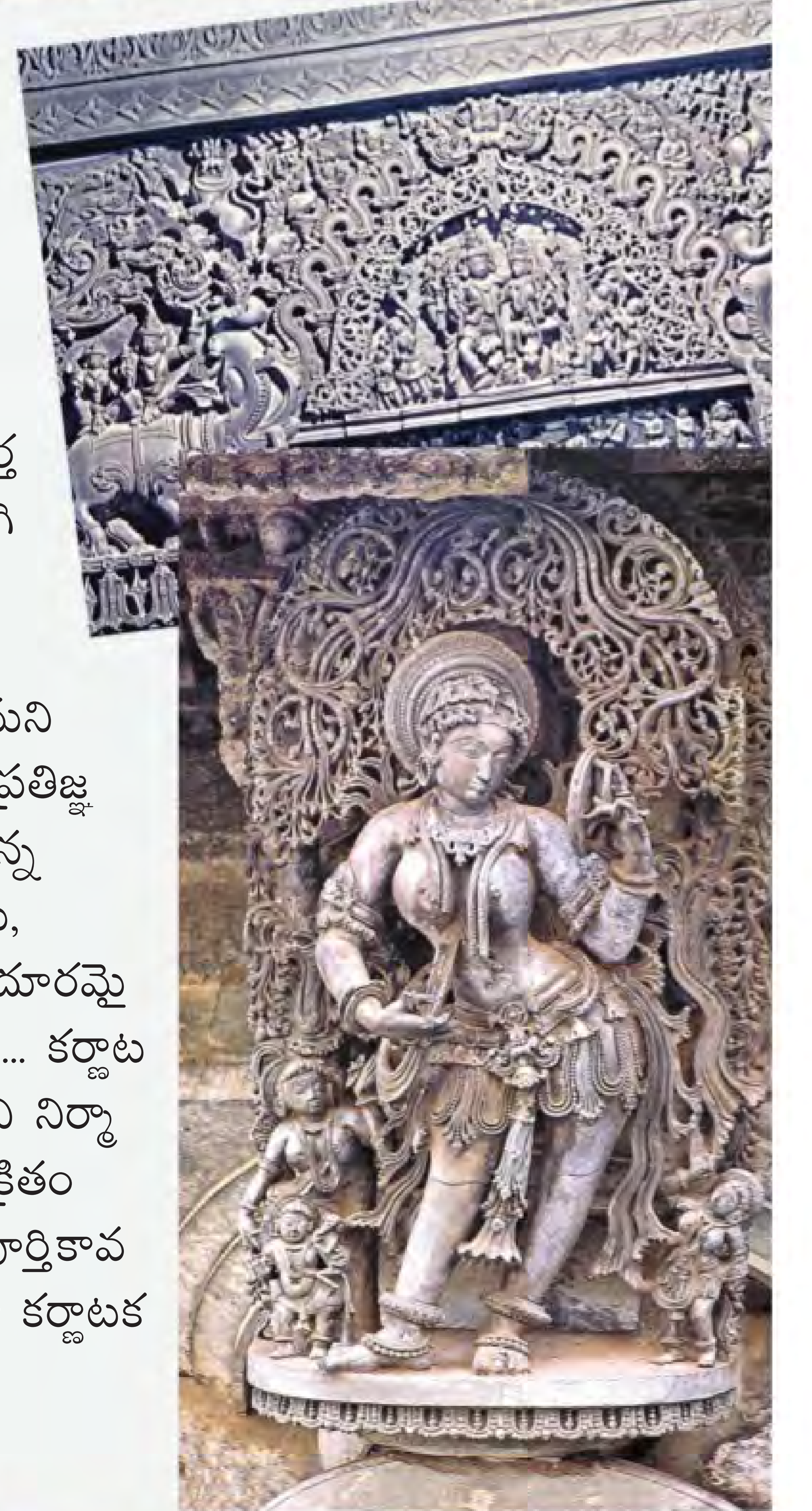
2. శ్వేతవర్ణం (3)
3. రమ్మని పిలవండి! (2)
4. ఒక సీజన్‌లో దొరికే చేప - యమా రుచి (3)
5. పిక్క లేదా విత్తు (2)
6. దండకారణ్యంలో సీతారాముల ఆవాసం - కిందనుండి (4)
7. కీడు (2)
9. ఆంగ్ల క్షణం (3)
11. పూదండలో దాగుండేది? (2)
12. అసలైన బంగారం (3)
15. తోలు సంచి (2)
16. ఉర్దూలో ఆడ మేక (2)
17. దీనికోసమే కోటి విద్యలట! (2)
18. బుద్ధుడి బాల్యమంతా ఈ వస్తునగరంలోనే (3)
20. ఒక ఈశాన్య భారత రాష్ట్రం (3)
22. దుఃఖంతో కూడిన మాట (3)
23. సైనిక విన్యాసం (3)
24. ఎడబాటులో ప్రేయసీప్రియుల వేదన(3)
25. అల్లు అర్జున్ చిత్రాల్లో ఒకటి (4)
26. తెలుగు 'సారీ' (4)
27. గుర్రాన్ని గుర్తు చేసే ఉత్తుత్తి బ్రహ్మచారి (3)
29. ఆదమరపు (3)
31. కండ చక్కెరే ఈ బెల్లం (3)
32. తెలుగు Man / woman (3)
33. వాడుకలో శుక్ర నక్షత్రం (4)
35. పరిశుద్ధం (3)
37. సైడు ఆద్యంతాలుగా తోబుట్టువు (3)
40. ఇసుక కుప్ప - కిందనుండి (2)
42. రాతిని రాముడు దేనిగా మార్చాడు? (2)



కొస మెరుపు

జయహో... జక్కన్నా!





అమరశిల్పి కథ తెలియంది ఎవరికి. జక్కన్న ఉలిపడితే సృష్టికర్త కూడా ఉలిక్కిపడాల్సిందే. కఠిన శిల అయినా పాదరసంలా కరిగిపోయి, కోరిన ఆకృతిలో ఒదిగిపోవాల్సిందే. అంతటి మహాశిల్పి పనితీరును ఓ పసివాడు ప్రశ్నించాడు. మూలవిరాట్టులో దోషం ఉందన్నాడు. 'డింభకా... వాచాలత్వం కట్టిపెట్టు. నీ మాట నిజమని నిరూపిస్తే రెండు చేతులూ నరికేసుకుంటాను' అని భీష్మ ప్రతిజ్ఞ చేశాడు అమరశిల్పి. ఆ బాలుడు నిరూపించాడు. జక్కన్న మాట నిలబెట్టుకున్నాడు. ఆ పసివాడు ఎవరో కాదు, జక్కన్న తనయుడే. ఏవో కారణాలతో బాల్యంలో దూరమైపోయాడు. ఈ నాటకీయ పరిణామానికి సాక్ష్యం... కర్ణాటకలోని బేలూరు చెన్నకేశవస్వామి ఆలయం. దీని నిర్మాణాన్ని సరిగ్గా తొమ్మిది వందల సంవత్సరాల క్రితం హొయసాల విష్ణువర్ధనుడు ప్రారంభించాడు. పూర్తికావడానికి నూటమూడేళ్లు పట్టింది. ఈ సందర్భంగా కర్ణాటక ప్రభుత్వం ఘనంగా ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తోంది.





దీర్ఘకాలికంగా చర్మసంబంధ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా? శారీరకంగా, సాంఘికంగా, మానసికంగా సోరియాసిస్‌తో బాధపడుతున్నారా? స్టార్ అందిస్తుంది అత్యుత్తమ చికిత్స...

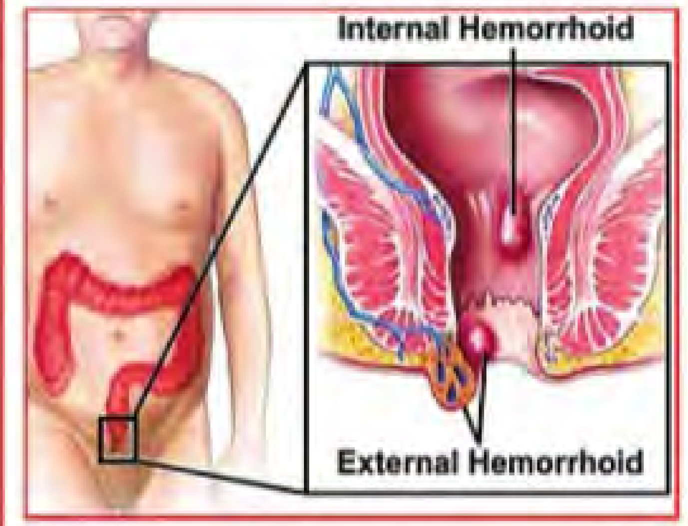
సోరియాసిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక సమస్య. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 125 మిలియన్ల మంది సోరియాసిస్‌తో బాధపడుతున్నారని అంచనా. అంటే ప్రపంచ జనాభా లో మూడుశాతం స్త్రీ/పురుషులుఅనే తేడా లేకుండా అందరినీభాదించే సోరియాసిస్ సామాజిక రుగ్మతకు మానసిక అశాంతికి దారి తీస్తుంది. చాలామంది చర్మరోగులు సోరియాసిస్ ను ఒక సాధారణ చర్మవ్యాధిగానే భావిస్తారు. సోరియాసిస్ అనేది ధీర్ఘకాలికంగా కొనసాగే ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. శరీరంలోని చర్మకణాలు అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందడంతో పాటు ఆ కణాలపై అనేక పొరలు ఏర్పడ తాయి. తద్వారాచర్మం పై రక్తంతో కూడిన చిన్న చిన్న దద్దుర్లు ఏర్పడటం వంటివి మొదలవు తాయి. ఇలాచర్మం పై దద్దుర్లుఏర్పడే చర్మరుగ్మత నే సోరియాసిస్ అంటారు.



ఈవ్యాధి ఏవయస్సు వారికైనా వచ్చేఅవకాశం ఉంది. ఇది దీర్ఘకాలిక చర్మవ్యాధి. చర్మం పైన దురదతో కూడిన వెండి రంగు పొలుసులు కూడా కనిపి స్తాయి. సోరియాసిస్‌వ్యాధి ఎక్కువగా తల, వీపు, మోచేతులు, మోకాళ్ళు, అరిచేతులు, అరికాళ్ళు, ఉదరంపై, మెడ, నుదురు, చెవులు మొదలైన ప్రాంతాల్లో వ్యాప్తిస్తుంది. సోరియాసిస్‌తో బాధ పడుతున్న 15% మందిలో ఆర్థరైటీస్ లక్షనాలు కూడా కనిపిస్తాయి. దీనినే 'సోరియాటిక్ ఆర్థరైటీస్' అని అంటారు. సోరియాసిస్ దురద గా ఉంటూ చిరాకు పెడుతుంది. **కారణాలు:** వంశపారంపర్యం, మానసికఒత్తిడి, ఆందోళన,శరీరంలోని రోగ ˇనిరోధక వ్యవస్థలో ఏర్పడిన అసమతూల్యతలకారణంగా కూడా ఈ వ్యాధి రావచ్చు. దీర్ఘకాలికంగా కొన్ని రకాల మందులు ఎక్కువగా వాడటం. **లక్షణాలు:**చర్మం ఎర్రబడటం, తీవ్రమైనదురద, జుట్టురాలిపోవడం, కీళ్ళనొప్పులు, చర్మం పొడి బారిన పుడుచర్మంపై పగుళ్ళు ఏర్పడటంతో పాటు రక్తస్రావం అవుతుంది. **నిర్ధారణపరీక్షలు:**స్కిన్‌బయాప్సీ, ఈఎస్.ఆర్, సి.బి.పి, ఎక్స్‌రే. **సోరియాసిస్‌రకాలు:** సోరియాసిస్‌ని వివిధరకాలుగా వర్గీకరించారు. అవి సోరియాసిస్, వర్గారిస్,గట్టెట్ సోరియాసిస్ (గట్టా అంటేబిందువు). ఎరిత్రోడెర్మల్ సోరియాసిస్ (ఎరిత్రో అంటే ఎరుపు). పుస్టులర్ (పస్ అంటే చీము). **హోమియోచికిత్స:** సోరియాసిస్ నివారణకు హోమియోపతి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. సోరియాసిస్ విషయంతో వెంటనే వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం. రోగి పరంగా హోమియోలో ప్రాణం, మనస్సు, దేహంపరిగణలోకి తీసుకోవడం జరుగుతుంది. హోమియోలో వ్యాధులను రెండు తరగతులుగా వర్గీకరించడం జరుగుతుంది. తరుణ వ్యాధులు, దీర్ఘవ్యాధులు తగ్గిపోయిన తర్వాత తిరగబెట్టవు. దీర్ఘవ్యాధులు తగ్గినట్లే కనిపించినా తిరగబెడతాయి. హోమియోపతిలో జెనటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ సిమిలియం విధానంద్వారా సోరియాసిస్ రోగి వ్యక్తిత్వాన్ని పరిగణలోకి తీసుకొని, మానసిక, శారిరక తత్వాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని మందులను సూచిస్తారు. అతడి రోగనిరోధక వ్యవస్థను గురిచేసి ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా సోరియాసిస్‌ను సమూలంగా నయం చేయవచ్చు.

సోరియాసిస్ సూపర్ స్పెషాలిటీ వింగ్ ఫోన్: 92468 00033

సమ్మర్ క్లినిక్



పైల్స్, ఫిషర్, ఫిస్టులా, మైగ్రేన్, నీరసం, అలసట, కిడ్నీ లోరాళ్ళు, మూత్రంలోమంట, అతిమూత్రం, యురెత్రల్ స్ట్రిక్చర్, కిడ్నీవాపు, బి.పి.హెచ్. (ప్రోస్టేట్).

PH: 92468 00011

హార్మోన్ సమస్యలు

థైరాయిడ్, పి.సి.ఓ.డి, ఊభకాయం, మధుమేహం, జుట్టురాలడం, సంతానలేమి సమస్యలు...

PH: 92468 00022

ఆపరేషన్ లేకుండా...

కీళ్ళు, మోకాళ్ళు, మెడ, నడుము నొప్పులు, సయాటిక, వెన్నుముక సమస్యలు, స్పాండిలోసిస్, అడినాయిడ్స్, కిడ్నీలోరాళ్ళు,

PH: 92468 00033

స్టార్ హోమియోపతి ఆయుర్వేద

PH: 90300 64224

TOLL FREE NO: 1800-108-5566 | Whatsapp No:9247 00 2593

www.starhomeopathy.com / www.starayurveda.com

సికింద్రాబాద్, కొత్తపేట, కూకట్‌పల్లి, గచ్చిబౌలి, హన్మకొండ, వైజాగ్,తిరుపతి, విజయవాడ, రాజమండ్రి, గుంటూరు, కర్నాటక, లండన్, మాంచెస్టర్, దుబాయి

ఫర్టీ 9 సంతాన సాఫల్యత కేంద్రం

సరోగసి, అసిస్టెట్ హాచింగ్, పి.సి.ఓ.డి, ఎంబ్రియో & సెమెన్ ఫ్రీజింగ్ గైనకాలజీ ప్రాబ్లమ్స్, ట్యూబల్ బ్లాక్స్, ఓలిగోస్పెర్మియా, వెరికోసిల్, థైరాయిడ్, లాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీ..

సికింద్రాబాద్ | కూకట్‌పల్లి | మాదాపూర్ | వరంగల్

TEST TUBE BABY CENTER

IUI | IVF | IMSI | ICSI | HSG

అందమైన చిన్ని చిన్ని అడుగులు..
బోసి బోసి నవ్వుల కేరింతలు,
ఒక పూజ్యమైన అలక, అలుపెరగని
ఉల్లాసం.. మారం చేస్తూ, మైమరిపిస్తూ...
మీ ఆనందం అంబరాన్ని తాకాలా ?



ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్ మరియు పరిశోధన కేంద్రం..
మీ ఆశ, మీ స్వప్నం ఫలిస్తుంది ఫలప్రదంగా...

PH: 92468 00044
www.ferty9.com



మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మి - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళ డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాధ్ బదరీనాధ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహందీ (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్ధచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00